

Maarika Iijolainen & Jaana Ruoho (toim.)

LUONTOVOIMAA SATAKUNNASTA





Luontovoimaa Satakunnasta

Maarika Iijolainen ja Jaana Ruoho (toim.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Pori 2017

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sarja B, Raportit 5/2017
ISSN 1457-0696 | ISBN 978-951-633-226-3 (painettu)
ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633-227-0 (verkkojulkaisu)

Copyright Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
PL 1001, 28101 Pori
www.samk.fi

Graafinen suunnittelu: Kallo Works

Taitto: Heidi Valtonen, Vida Design Oy

Kansikuvat: Emmi Veistonen

Paperi: Kannet Arctic Silk 250 g/m², sisus Arctic Silk 130 g/m²

Paino: Eura Print Oy

Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisut: samk.pikakirjakauppa.fi tai theseus.fi

Sisälllys

Esipuhe Maarika Iijolainen ja Jaana Ruoho	7
Green Caren hyvinvointivaikutukset	9
Luonnon hyvinvointivaikutukset Green Care -toiminnassa Kirsi Salonen	10
Green Care lisää työhyvinvointia Maarika Iijolainen	13
Metsäluonnon kokeminen elvyttävänä palautumiskeinona Maarika Iijolainen	16
Green Care -yrittäjyys Satakunnassa	35
Luontovoiman palveluita kehitetään Satakunnassa Jaana Ruoho	36
SAMK vauhdittaa matkailun yritysryhmiä – ensimmäinen Merikarvialle Jaana Ruoho	41
Green Care lisää maaseudun yritysten palveluvalikoimaa Maarika Iijolainen ja Susanna Uolia	44
Stressi jää metsään Jaana Ruoho	48
Esteetön aistipolku tuo lapsuuden mieleen Jaana Ruoho	50
Ali-Unkin tilalta voi saada lammaskaverin Maarika Iijolainen ja Susanna Uolia	52
Hevoset ovat hyviä läsnäolotaidon opettajia Jaana Ruoho	54
Green Care varhaiskasvatuksessa	57
Green Care varhaiskasvatuksessa Maarika Iijolainen	58
Luontosuhde vahvistuu metsäeskarissa Maarika Iijolainen ja Susanna Uolia	65
Päiväkotielämää eläinten parissa Maarika Iijolainen ja Susanna Uolia	68



Esipuhe

Satakunnan ammattikorkeakoulu toteuttaa Green Care -tiedonvälityshanketta Satakunnassa 1.11.2015–28.2.2018. Hanke aktivoi yrittäjiä hyödyntämään Green Care -toimintaa liiketoimintansa kehittämisessä. Hankkeen tarkoituksena on innostaa yrittäjiä verkostoyhteistyöhön ja edistää yritysryhmähankkeiden hakuja.

Hanke toimii myös yleisenä Green Care -tiedonvälittäjänä. Taivotteena on lisätä kaikkien toiminnasta kiinnostuneiden kohderyhmien tietoa ja osaamista aiheesta sekä tuoda Green Care -toiminnan mahdollisuudet yleiseen tietoisuuteen. Hankkeen yhtenä tuotoksena syntyi tämä julkaisu, johon on koottu hankkeessa kirjoitettuja, eri tiedotusvälineissä julkaistuja artikkeleita. Mukana on myös kaksi aiemmin julkaisematonta artikkelia.

Julkaisun ensimmäinen teema on Green Caren hyvinvointivaikutukset. Psykologi Kirsi Salonen tekee väitöskirjaa aiheesta luontoympäristö psyykkisenä kokemuksena. Hän kirjoittaa artikkelissaan luonnon hyvinvointivaikutuksista Green Care -toiminnassa. Salosta on myös haastateltu artikkelissa Green Care lisää työhyvinvointia. Artikkelissa Metsäluonnon kokeminen elvyttävänä palautumiskeinona tarkastellaan Satakunnan ammattikorkeakoulun Green Care – luonnosta hyvinvointia -opintojaksolle osallistuneiden luontokokemuksia ja luontosuhdetta.

Julkaisu luo katsauksen erityisesti Satakunnan Green Care -yrittäjyyteen. Luontovoiman palveluita kehittävistä yrityksistä esitellään Ali-Unkin tila Eurajoella, Naakan tila Harjavallassa, Kurkikorpi Kankaanpäässä, Woimahevonon Porissa sekä Green Care Merikarvia -yritysryhmä, johon kuuluvat Maatilamatkailu Koivuniemen Herra, Purolomat, SS Norrgrund Oy ja Viikilän Hevostila.

Kolmantena teemana on Green Care varhaiskasvatuksessa; artikkeleissa kerrotaan luonnonläheisestä ryhmäpäiväkotikielä Kaali-Kakaroista ja Ruosniemessä toimivasta metsäeskarista. Molemmat sijaitsevat Porissa.

Porissa 15.8.2017,
Maarika Iijolainen ja Jaana Ruoho





Green Caren hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutukset Green Care -toiminnassa

Green Care -toiminnalla yleensä tarkoitetaan (mm. Soini 2014) luonnon tietoista, vastuullista ja ammatillista käyttöä erilaisissa sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa. Määritelmän mukaan luontoympäristö on Green Care -toiminnan ympäristö, välikappale tai kohde. Tämän kirjoituksen pääasiallinen tarkoitus on arvioida luontoympäristön merkitystä Green Care -toiminnan vaikuttavuuteen.

Green Care -toiminnassa ajatellaan olevan kolme vaikuttavuuden elementtiä. Yhtenä elementtinä ovat luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset (mm. Cohen-Cline ym. 2015; Hartig ym. 2014) ja toisena elementtinä on toiminta, jota toteutetaan luontoympäristössä (Soini 2014). Luontoympäristöön liittyvissä tutkimuksissa on tullut esille, että erityisesti luontoyhteys sekä hyväksyvä läsnäolon kokemus ovat yhteydessä tervehtymisen kokemuksiin (Salonen, Kirves & Korpela 2016). Toisin sanoen ihminen, joka kokee olevansa tietoisesti läsnä luonnossa sekä yhtä luonnon kanssa, kokee saavansa luonnosta tervehtymisen kokemuksia. Green Care -toiminnan tulisi tukea tavoitteellisesti luonnon hyvinvointivaikutuksia, kuten luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa.

On myös tutkimuksia (mm. Salonen & Kirves 2016), joiden mukaan luontokokemuksessa tai luontoon liittyvässä interventiossa voi olla myönteisiä vaikutuksia estäviä tai häiritseviä tekijöitä (mm. vähäinen sosiaalinen tuki, kiireen tuntu, toiminnan tehokkuus tai pelot). Green Care -toiminnan tulisi myös sisältää keinoja, joilla estää tai vähentää hyvinvointivaikutuksia häiritseviä tekijöitä (esim. riittävä sosiaalinen tuki ja kiireettömyys).

Kolmas tärkeä elementti Green Care -toiminnassa on osallisuus, jonka pääasiassa oletetaan toteutuvan sosiaalisen ympäristön

” On tärkeää tunnistaa myös luonto- ja eläinyhteyden kautta rakentuvaa osallisuutta.



eli yhteisöllisyyden kautta (mm. Soini 2014). Tutkimusten mukaan luontoympäristö lisää ja helpottaa ihmisten välistä sosiaalisuutta ja turvallisuuden tunnetta (Staats ym. 2004). Tämän lisäksi on kuitenkin myös havaittu, että muiden ihmisten seura saattaakin häiritä esimerkiksi luontoyhteyden kokemista. On myös henkilöitä, jotka kokevat helpommin osallisuutta kiintymällä esimerkiksi eläimeen. Green Care -toiminnan kannalta on tärkeää tunnistaa myös luonto- ja eläinyhteyden kautta rakentuvaa osallisuutta.

Green Care -toiminnassa luontoympäristö ei ole pelkästään viitekehys, jossa toiminta tapahtuu. Osallisuutta ei myöskään tavoitella pelkästään sosiaaliseen ympäristön kautta, vaan henkilö mielletään kokonaisvaltaisesti osaksi fyysistä ja sosiaalista ympäristöä, jolloin toiminta tukee luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia.

LÄHTEET

- Cohen-Cline, H., Turkheimer, E. & Duncan, G. E. 2015. Access to green space, physical activity and mental health: a twin study. *J Epidemiol Community Health*. Doi:10.1136/jech-2014-204667.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. 2014. Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228.
- Salonen, K. & Kirves, K. 2016. Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. Vuosilusto 11. Metsähistorian Seura ja Lusto Suomen Metsämuuseumi. <https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto11>
- Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. Julkaisematon käsikirjoitus arvioitavana. Psykologia.
- Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Toim. K. Soini. MTT, Jokioinen.
- Staats, Henk & Hartig, Terry 2004. "Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences." *Journal of Environmental Psychology*, 24, 199–211.



Green Care lisää työhyvinvointia

Psykologi Kirsi Salonen kirjottaa väitöskirjaa luontokokemuksen elvyttävyydestä ja terapeuttisuudesta. Kyseessä on Suomen ensimmäinen Green Care -alaan liittyvä väitöskirja. Keskeinen väite tutkimuksessa on se, että luonto tekee enemmän kuin elvyttää, sillä on myös terveyshyötyjä.

Salosella on 20 vuoden tausta psykologina. Jo vuosikaudet hän on vienyt asiakkaitaan ulos, pitänyt terapiaistuntoja metsässä ja lähiluonnossa. Jotkut asiakkaat eivät enää suostu olemaan terapia-käynnillä sisätiloissa, vaan ulos mennään, satoi tai paistoi. Salonen haluaakin ottaa elvyttävän fyysisen ympäristön aktiivisesti mukaan käyttämiinsä menetelmiin, joita ovat muun muassa hypnoosimetelmä ja mindfulness eli tietoisuustaito.

Luonto nopeuttaa paranemista

Luonto vaikuttaa positiivisesti moneen asiaan, kuten ryhmän ilmapiiiriin, ryhmäytymiseen, mielialaan ja kontaktiin toisten kanssa. Nämä ovat selkeimmin havaittavissa olevia vaikutuksia. Lisäksi Salonen on tehnyt työssään kiinnostavia havaintoja.

– Kun olen vienyt trauman kokeneita ihmisiä luontoon, kriisin läpikäymisprosessi ei olekaan mennyt kuten tavallisesti vastaavissa tapauksissa. Luonnossa pidetyt terapiakerrat ovat nopeuttaneet toivon heräämistä kriisissä verrattuna niihin, joiden terapiaistunnot on pidetty sisätiloissa.

Kyseinen havainto sai Salosen perehtymään tarkemmin luonnon hyvää tekeviin vaikutuksiin.

Luonnon hyvää tekevä vaikutus voidaan saada aikaan myös sisätiloissa. Pyritään mielessä palaamaan sellaiseen ympäristöön, joka koetaan turvalliseksi ja joka mahdollistaa vapaan ja sallivan olotilan. Hyvin usein tällainen mielipaikka on luonnossa, vaikka henkilö voisi valita minkä paikan tahansa sisällä tai ulkona.

Luontomielipaikassa ihminen säätelee olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan.

– Kun ihminen tunnistaa luontomielipaikkansa, hän tiedostaen tai tiedostamatta alkaa tunnistaa, millainen luontoympäristö elvyttää häntä ja tuottaa juuri hänelle hyvinvointia.

Salonen on havainnut, että monet hyvin traumatisoituneet ihmiset ovat selvinneet elämässä, vaikka heillä on ollut vaikea tausta, eikä sosiaalista tukea ole ollut saatavissa. Näillä ihmisillä on ollut jokin luontomielipaikka, mikä on pitänyt ratkaisevalla tavalla mielen terveyttä yllä. Tämä on saattanut olla tiedostamatonta. Tällaisissa tapauksissa muutto toiselle paikkakunnalle on saattanut romahduttaa mielenterveyden.

” Testihenkilöiden stressitaso nousi rakennetussa ympäristössä.

Paljon tutkitut vaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on tehty paljon vertailututkimuksia, joissa on verrattu rakennetussa ympäristössä ja luonnonympäristössä olemista. Tutkimustulokset osoittavat selkeästi, että luonnonympäristö elvyttää ja tuottaa hyvinvointia paremmin kuin rakennettu ympäristö.

Vaikka liikkuminen ylipäättään on hyödyllistä, myös liikkumisympäristöllä on vaikutusta, minkä useat tutkimukset osoittavat. Mitattuja vaikutuksia ovat verenpaineen ja stressihormonitason lasku, sairausoireiden väheneminen ja immuuniteetin paraneminen. Luonnossa oleminen näkyy erityisesti sepelvaltimotaudin, astman, migreenin ja diabeteksen hoidossa. Luontoliikunta ja luonnossa oleilu myös suojaavat aivohalvaukselta. On tutkittu, että luonnon lähellä asuminen lisää pitkäikäisyyttä ja ehkäisee sairauksia.

Luonto parantaa keskittymistä ja muita kognitiivisia toimintoja. On tärkeää tunnistaa luonnon hyvinvointivaikutuksia tunteen tasolla.

– Jo 20 minuutin luonnossa olemisen jälkeen aletaan kokea elinvoimaisuuden tunnetta, kertoo Salonen.

On tutkimuksia, joiden tuloksia ei ole Salosen mielestä riittävästi huomioitu. Yksi tällainen tutkimustulos on se, että testihenkilöiden stressitaso nousi rakennetussa ympäristössä.

Salonen näkee lisääntyvän tutkimustiedon merkittävänä asiana sekä Green Care -toiminnan kehittymiselle Suomessa että alan uskottavuudelle.



Kirsi Saloselle itselleen luonto on yhtä tärkeää kuin ravinto tai happi.

Kirsi Salonen

- eko- ja ympäristöpsykologiaan erikoistunut psykologi ja psykoterapeutti
- toimii projektitutkijana Jyväskylän yliopistossa
- tutkii työhyvinvoinnin ja luontoympäristön välisiä yhteyksiä
- väitöskirja luontokokemuksen elvyttävyydestä ja terapeuttisuudesta valmistumassa
- kotona koira, kissoja, vuohia, kanoja, kukkoja ja hevonen.

Maarika Iijalainen

– Suomessa mielestäni myönteisellä tavalla painotetaan esimerkiksi hoivapuolella sote-alan osaamista sekä tieteellisyyttä.

Luonto ja työhyvinvointi

Luonnon läheisyys lisää sosiaalista hyvinvointia. Luonto tarjoaa paikan yhdessäololle ja yhdessäolo luonnossa lisää turvallisuuden tunnetta.

Luonto mahdollistaa sekä yhdessäolon että vetäytymisen. Jotkut kaipaavat yksinoloa luonnossa kokeakseen luontoyhteyden. Toisille esimerkiksi eräluonnossa liikkuminen tai pimeällä metsässä liikkuminen voi olla pelottavaa yksin, mutta yhdessä luontoon uskalletaan lähteä.

Salonen tekee parhaillaan tutkimusta Jyväskylän yliopiston hankkeessa luontoympäristöstä työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana. Hän näkee, että työpaikoilla voitaisiin kannustaa työntekijöitä hyödyntämään Green Carea.

– Ulkoilukertojen määrä ja yksittäisen ulkoilukerran kesto vaikuttavat positiivisesti työhyvinvointiin, vakuuttaa Salonen.

– Työnantajat voisivat tukea työntekijöiden omaehtoista luonnossa ulkoilua palautumisessa sekä vapaa-aikana että ruokatauolilla. Työhyvinvoinnin tukemiseksi voitaisiin myös käyttää lähiluontoon sovellettuja luontointerventioita eli menetelmiä, joissa luonto on mukana.

” Luonnon läheisyys lisää sosiaalista hyvinvointia.

Metsäluonnon kokeminen elvyttävänä palautumiskeinona

Suuri osa suomalaisista muodostaa luontevan luontosuhteen jo lapsuudessaan, sillä monen asuinpaikan lähellä on luontoa, jossa voi viettää aikaa. Toisilla se on maaseutu, toisilla lähiöalueen viereinen pikku metsä tai puisto. Suomessa asuu myös ihmisiä, joiden asuinalue on urbaani, eikä luonto ole aivan nurkan takana.

Lapsuusajalla on suuri merkitys oman luontosuhteen syntyyn – tunteeko ihminen olonsa turvalliseksi ja rentoutuneeksi luonnossa vai onko esimerkiksi yksin metsässä ja vesillä liikkumisessa jotain pelottavaa.

Ihmisen luontosuhde voi muuttua elämän aikana. Jos lapsuudessa ei ole tottunut liikkumaan luonnossa, sen voi silti opetella myöhemmin. Ja toisaalta vaikka lapsuudessa olisi paljonkin viettänyt aikaa luonnossa, siitä saattaa aikuisiällä vieraantua.

Ihmisellä on luontainen halu hoitaa itseään luonnossa liikkumalla ja rentoutumalla, mutta luonto voi aiheuttaa myös pelkoja. Monia vesillä tai synkässä metsässä liikkuminen pelottaa; pelkäämme hukkumista tai suurpedon kohtaamista. Pelkomme eivät aina ole realistisia.

Ulkoilu ja luontoharrastukset

Ulkoilua harrastaa suomalaisista aikuisista 96 prosenttia. Keskimäärin ulkoillaan 2–3 kertaa viikossa. 43 prosenttia tekee luontomatkan vähintään kerran vuodessa. Luontomatkaksi määritellään matka, jonka ensisijainen tarkoitus on luonto- tai ulkoiluharrastus. Luontomatkaksi lasketaan myös matka omalle vapaa-ajan asunnolle. (Sievänen & Neuvonen 2011, 125–126, 129.)

Luontomatkakohde sijaitsee usein oman kotipaikan lähialueella. Lähimetsään on keskimäärin matkaa alle kilometri. Kesäaikaan



tehdään pääasiassa kalastus- ja veneilymatkoja sekä mökki- ja patikointimatkoja, talvella taas eniten hiihto- ja laskettelumatkoja. Luontomatoista 33 % kohdistuu vapaa-ajan asunnolle, 28 % yksityismaille, 20 % valtion maille ja loput 19 % kuntien alueille. (Sievänen & Neuvonen 2011, 127.)

Kalevi Korpelan ja Olavi Parosen (2011, 129) tutkimuksen mukaan luontoon liittyvät harrastukset koettiin selvästi virkistävämmin kuin esimerkiksi itsensä kehittämiseen liittyvät harrastukset kuten taide- tai opiskeluharrastukset. Luonnossa liikkuminen koettiin elvyttävämpänä kuin sisäliikuntapaikoissa tai rakennetuissa ulkoliikuntapaikoissa liikkuminen.

Luonnossa elpyminen ja luontomielipaikka

Elpymisellä tarkoitetaan luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiseen. Luontomielipaikassa saatu kokemus voi auttaa ihmistä tunnistamaan omia tunteitaan. Hän voi tuntea yhteenkuuluvuutta luontoon. Hän voi myös kokea omien arvojensa selkiytyvän luonnossa oleilun ja havainnoinnin kautta. (Salonen 2012, 237, 239–240.)

Elvyttävän luontokokemuksen sisältöä on määritelty tieteellisesti. Ympäristöpsykologit Rachel ja Stephen Kaplan (1989) määrittivät luontokokemuksen neljäksi tekijäksi lumoutumisen, arjesta irtaantumisen, ykseyden kokemuksen ja yhteenkuuluvuuden. Salonen on tältä pohjalta kehittänyt oman käsitteensä, jota hän kutsuu myönteisen olemisen kokemukseksi. Se on ihmisen psyykinen tila, jonka luontoympäristö mahdollistaa, mutta joka ei ole sidottu pelkästään luonnon kokemiseen. Myönteisen olemisen kokemus sisältää neljä osatekijää: turvallisuuden, jatkuvuuden, kokemuksellisuuden ja hyväksynnän. (Salonen 2012, 240.)

Luonnossa voi kokea myönteisen olemisen kokemuksen vain, jos tuntee olevansa turvassa; luonto ei tällöin tunnu pelottavalta (Salonen 2012, 240). Jokin asia voidaan kokea luonnossa pelottavaksi, mutta luonnosta voidaan silti nauttia. Pelko ei tällöin saa olla hallitsevaa tai jatkuva.

Jatkuvuuden kokemuksessa henkilö kokee olevansa yhtä ympäristön kanssa. Maisemassa olevat ominaisuudet voivat tällöin ”siirtyä” henkilön mielen osaksi. Kokemuksellisuudessa yhdistyvät arjesta irtautuminen ja luonnosta lumoutuminen. (Salonen 2012, 240.)

Lumoutumisella tarkoitetaan Korpelan (2008, 117) mukaan sekä havaitsemisen tapahtumaa että tietynlaisia kohteita. Lumoutumisessa ihmisen tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen. Ihminen voi lumoutua esimer-

kiksi kauniista maisemasta tai auringonlaskusta.

Luontomielipaikassa ihmiset edistävät mielenrauhaansa ja tuntevat olevansa hyväksytyjä, turvassa, on-

nellisia ja tyytyväisiä ja he uskovat omiin kykyihinsä (Salonen 2012, 240). Toistuvat mielipaikkakäynnit lisäävät elpymiskokemuksen voimakkuutta, joten ne voitaisiin ymmärtää yhtenä hyvinvoinnin edistämiskeinona (Korpela 2008, 121–122).

” Luontomieli-
paikassa ihmiset
edistävät
mielenrauhaansa

Luontokokemusten kuvaaminen


Aineistona tässä artikkelissa oli 50 kappaletta opiskelijoiden kirjoituksia noin tunnin mittaisesta suomalaisesta metsäluonnossa tehdystä luontoretkestä. Kirjoitus oli yksi tehtävä Satakunnan ammattikorkeakoulun Green Care – Luonnosta hyvinvointia -opintojaksolla. Tarkoituksena oli havainnoida luontoa kaikkien aistien kautta ja kirjoittaa luontoretkestä vapaamuotoisesti noin kaksi sivua. Metsäretket on tehty eri puolilla Suomea. Opiskelijaryhmä oli hyvin heterogeeninen: eri ikäisiä ja eri koulutustaustaisia henkilöitä, naisia ja miehiä.

Korpelan (2008, 117) mukaan luonnon tarjoama elpymiskokemus voidaan jakaa neljään osakokemukseen: paikassa syntyvään lumoutumiseen, arkipäivästä irtautumisen tuntemukseen, ympäristön yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tuntuun sekä ympäristön sopimiseen itselle.

Teksteistä voidaan luokitella kokemuksia seuraavista aihepiireistä: yhteenkuuluvuus luontoon, luonnon palauttavat muistot, kokemus olemisesta osa historian aikajatkumoa, luontoretken koettut terveysvaikutukset, luonnon aiheuttamat pelot ja lumoutuminen.

Yhteenkuuluvaisuuden tunnetta luonnon kanssa kuvailtiin monin tavoin. Koettiin, että oltiin osa luontoa ja aikajatkumoa. Yhteenkuuluvuutta tunnettiin myös eläimiin, metsäpolut ovat yhteisiä kulkureittejä.

Ensimmäiseksi keskityn hengittämään pitkän, rauhallisen sisäänhengityksen ja annan ilman purkautua hitaasti keuhkoistani. Toistan tämän muutaman kerran, jotta pääsen sisään metsän olemukseen. Haistelen samalla, miltä metsä tuoksuu, onko kosteutta ilmassa, erotanko kasvien tuoksua. Kun olemme sa-



” Luontokokemus
palauttaa
usein mieleen
lapsuusmuistoja.

*massa rytmissä, astun metsään. Tunnen polun pehmeiden jal-
kojeni alla, astun puun juurien yli, kierrän kostean notkon. Tätä
samaa polkua ovat tallanneet lukuisat ihmiset ennen minua, ken-
ties vuosisatoja sitten. Tätä samaa polkua ovat käyttäneet eläimet,
kenties vain hetkellisesti ylittäen sen. Tunnen yhteenkuuluvuuden
häivähdyksen ja liityn samaan joukkoon. Valitsen silti omat aske-
leeni, vaikka seuran valmiiksi tallattua polkua. Minustakin jää
painallus polulle, jälki seuraavia sukupolvia varten. Ei erikseen
havaittava vaan yhteen liittyen edellisten askeltajien kanssa.*

*Metsässä tuli tunne, että ikään kuin kuuluisin sinne, ja olisin osa
luontoa.*

*Vedän raitista ilmaa syvälle keuhkoihini, ahmin kaikkea kau-
neutta silmilläni ja tallustan eteenpäin herkistyen siitä kiitollis-
suuden ja yhteenkuuluvuuden tunteesta, joka minut luonnossa
usein valtaa.*

Luontokokemus – tutut kasvit ja tekemiset luonnossa – palauttaa
usein mieleen lapsuusmuistoja. Tämä kertoo siitä, että luontosuh-
de syntyy vahvasti jo lapsuudessa.

*Metsätähtiä on kaikkialla. Kukka tuo mieleeni lapsuuden. Lap-
sena leikimme veljeni kanssa vallan metsässä. Mitä ihmeellisim-
piä leikkejä keksimmeekään. Silloin ei häirinnyt ötökät tai met-
sän eläimet. Isäni oli metsuri, hän haisi aina vähän metsälle.*

*Rannan läheisyydessä hypin kiveltä kivelle. Ihan tarkoituksella
tein sen leikkimielisesti, mutta huomasin sen silti tuottavan lap-
senomaista iloa ja tuovan mieleen hyviä muistoja.*

*Jatkoin matkaani syvemmälle metsään ja istahdin hetkeksi mät-
tälle. Pienet risut pistelivät ohuiden housujeni läpi. Sammal oli
kuivaa ja lämmintä. Mieleeni nousi muistoja lapsuuden marja-
retkistä, kun poiminnasta väsähtäneenä istuskelin pitkiäkin ai-
koja tutkiskelemassa kaikkea maasta löytämäni.*

Ihmisen hajuaisti on tarkempi kuin näkö- ja kuuloaisti ja tuoksu-
muistot voivat olla vahvoja. Erja Rappe tutki väitöskirjassaan vi-
herympäristön ja puutarhatoiminnan vaikutusta vanhainkodin
asukkaiden hyvinvointiin; hänen mukaansa kasvien tuoksut stimu-
loivat tutkittavien vanhainkodin asukkaiden aisteja ja palauttivat

muistoja (Rappe 2005, 32). Myös tämän tutkimuksen aineistossa erityisesti hajuaisti palautti kirjoittajille muistoja.

Haistoin joen tuoksun, joka toi mieleeni lapsuuden, jolloin kävimme joka päivä uimassa läheisellä uimarannalla.

Hajumuisti vie minut lapsuuteeni. Lämpimän, kuivan kangas- metsän tuoksu tuo muistoja mieleen. Enemmän tuntemuksia kuin konkreettisia muistoja häivähtää mielessäni. Mäntyjen rungot, valoisuus ja pohjakasvillisuus johdattavat minut johonkin menneeseen lapsuuden kokemukseen metsäretkellä. Tuoksuilla on uskomaton vaikutus muistiin ja muistoihin. Ne voivat tuoda pintaan asioita, joita ei edes itse uskonut muistavansa.

Haistan metsän raikkaan kasvien ja puiden tuoksun. Niitä ei kaupungissa haista niin hyvin. Siitä tuoksusta minulle tulee usein mieleen ala-asteen kevätjuhla. Se oli aina paras päivä, kun kouluvuosi oli ohi ja pääsi kesänviettoon. Silloin kotiin hyppelehtiessäni haistelin onnellisena kesän hyväntuoksuista ilmaa, joka tuoksui juuri puilta ja kasveilta.

Paikoitellen sammaleen tuoksu toi mieleeni lapsuusajan marjametsät ja erityisesti syksyajan karpalosuo.

Tänään metsässä tuoksui raikkaalta, koska yöllä oli satanut vettä. Siitä tuli mieleen koulun syksyiset suunnistustunnit.

Myös luonnon tarjoamat maut voivat tuoda lapsuusmuistot mieleen. Moni on pureskellut lapsena ketunleipiä ja kuusenkerkkiä.

Nappaan suuhuni pari ketunleipää, ja lapsuusmuistot tulvahavat mieleeni. Kasvi maistuu juuri niin suloisen kitkerältä kuin muistan.

Yksi kuusikin osui tielleni. Lapsena maistelimme usein niiden kirpeitä, vaalean vihreitä vuosikasvaimia eli kuusen kerkkiä. Poimin niistä yhden suuhuni. Kirpeä maku toi mieleeni lapsuuden metsäretket.

Eläinten, erityisesti lintujen äänet ja muut luonnon äänet palauttavat myös muistoja. Muistoissa rauhoittavat äänet korostuivat.

*Jo pelkästään lokkien laulu rentouttaa mieltä mukavasti. Tulee mieleen lapsena mökillä vietetyt ajat. Uintia ja saunomista auringonpaisteessa. Aina oli yhtä ihanaa ja railakasta. Hyvin muis-
taa edelleen sen mutaisen pohjankin, johon jalat upposivat.*

*Puron solina on tosi rauhoittava ääni. Suljen silmät ja ääni tun-
tuu voimistuvan. Tuntuu olo unenomaiselta. Siinä kohdin, jos-
sa purossa on kiviä tai puita ja oksia, ääni on voimakkaampi.
Muistelen, kun pienenä tyttönä aina pysähdyimme kauppamat-
kalla joella.*

Luonnosta lumoutuminen

Lumoutuminen ilmenee aineis-
tossa kaunokirjallisina kuvauk-
sina luontoretkestä. Luontoko-
kemus on niin vaikuttava, että
kirjoittajat yltävät hienoihin
kaunokirjallisiin ilmaisuihin ja
tuotoksiin. Tehtävänannossa ei
viitattu mitenkään kirjoitusta-

paan, joten kuvallisuus, runollisuus ja muut kaunokirjalliset ilmai-
sut ovat spontaaneja. Odotusarvo korkeakoulun esseemuotoisissa
kirjoituksissa on yleensä puhdas asiateksti. Teksteissä käytettiin
paljon kuvailevia verbejä (tulvahti), kielikuvia (kermanen näkymä,
tuoksusinfonia), vertauksia (puolukan varvut nuokkuivat kuin pie-
net vaskikellot), personifikaatiota eli elollistamista (männyt seisoi-
vat ylväänä, rouva koivu, aamu-uninen ketunleipä).

” *Mesiangervon
kukat loivat
kermaisen
näkömän lisäksi
lämpimänmakean
tuoksusinfonian.*

*Ruovikon reunaa lähestyttäessä jostain tulvahti huumaava
tuoksu. Suojaiseen paikkaan oli aamuaurinko paistanut ja lähes
tuulettomalla säällä mesiangervon kukat loivat kermaisen nä-
kömän lisäksi lämpimänmakean tuoksusinfonian.*

*Maitohorsma oli jo vaipumassa puna-apilan ja muiden kaunii-
den kukkijoiden tieltä. Heinät ja sarat huojuivat tuulella, joka ei
muuttunut vaelteluni aikana. Mesimarjat ja villivadelmat eivät
olleet vielä kypsymäisillään, mutta puolukan raakileet nuokkui-
vat, kuin pienet vaskikellot.*

*Näen metsän kokonaisuutena, vaikka havainnoin yksittäisiä
lajeja. Männyt seisovat ylväänä kurkottaen kohti taivasta. Kuu-*

si peittää neulasmekollaan alla olevan maan. Rouva koivu luo valoa ympärilleen kauniilla valkoisella rungollaan ja heleän värisillä lehdillään. Katajat seisovat toistensa lähellä omana ryhmänään. Kaiken tämän alla on salaperäinen maaperä kätkien sisäänsä lukemattomia pieniä ihmeitä. Sammaleen pehmeiden yläpuolella hento vanamo kukkii herkkänä. Liian kiireisenä ei vanamon kauneutta ehdi nähdä. Liian kiireisillä askelilla astuu ohi ja yli elämän tarjoamasta pienestä kauneuden hetkestä. Polvistun ja pysähdyn. Katson vanamon vaaleanpunaista nöyrästi kumartunutta kukkaa ja ihailen sen vaatimatonta täydellisyyttä.

Katselin ketunleivän aamu-unisina nuokkuvia kukkia, oravanmarjojen hertanmuotoisia lehtiä ja jonkin hämähäkin kasvien välille ripustamien seittilankojen kimallusta auringonsäteiden osuessa niihin.

Luontokokemukseen kasvukautena voi liittyä myös ravinnon, kuten marjojen ja sienien hankkiminen luonnosta.

Matkan varrella kasvoi mustikoita, joita pysähdyin noukkimaan ja syömään. Ne olivat makeita, muttei kovinkaan suuria. Koska luonto oli vielä märkää, mustikatkin menivät helposti rikki ja tahrasivat sormet ihan sinisiksi. Mustikoiden löytyminen tuotti suurta iloa, pystyin tuntemaan onnellisuuden tunteen. Olin miehissäni luonnon herkuista.

Poimiessani mustikoita joka toinen päätyy suuhuni. Kyllä ne vain maistuvat hyviltä, kun ei ole pitkään aikaan niitä syönyt.

Luonnossa ihminen voi tuntea olevansa pieni, sillä puut ja kalliot ovat isoja, vesistöt laajoja. Luonnon elementit tuntuvat pysyviltä ja yksittäinen ihminen vain hetken kävijältä maailmassa. Aika menettää merkityksensä, kun ihminen eläytyy osaksi luontoa ja antaa itsensä tuntea sen voiman. Tällöin ihminen kokee olevansa osa luontoa ja historian aikajatkumoa.

” Aika menettää merkityksensä, kun ihminen eläytyy osaksi luontoa.

Pysähdyn ison kuusen luo ja käyn kokeilemassa, saanko laitettua kädet sen ympäri. Käteni ulottuvat yli puolen välin. En ole ennen halannut puuta, koska se tuntuu hieman naurettavalta, mutta ko-



kemus ei ole yhtään hullumpi. Väkisinkin alan ajattelemaan, kuinka vanha puu jo on ja sitä miten pieniä me olemme.

Tunnen käteni alla kiven rosoisen pinnan. Vieressä on pienempiä kiviä ja poimin yhden käteeni. Kivi sopii kämmeneni sisään ja piilotan sen hetkeksi vain minua varten. Pyörityn kiveä kädesäni ja ihailen sen väriä ja eri mineraalien liittoa. Tunnen kiven ikiaikaisen vahvuuden. Se on ollut kauan ennen minua ja se jää olemaan minun jälkeeni. Lasken kiven kädestäni ja jätän sen omalle paikalleen metsäkotiin.

Lähdin kulkemaan ensin polkua, joka on ilmeisesti ollut siinä jo kauan, kenties satoja vuosia. Ajatuksiini alkoi tulla mielikuvia ketkä kaikki ovat mahtaneet kulkea samaa polkua ja minkä takia. Onko siinä kenties kulkenut joskus tie? Vai onko se ollut lehmien laidunmaata? Miksi siinä ylipäättään on polku?

Luonnossa huomaat olevasi osa isompaa kokonaisuutta. Se on ollut ennen sinua ja se jää tänne sinun jälkeesi.

Suurten puiden pinta oli paksu ja uurteinen, sitä voi ihmetellen silittää ja miettiä, mitä kaikkea tuo puu onkaan ehtinyt nähdä ja miten lyhyt ihmisen elo on.

Luonnossa oleilun koetut vaikutukset

Luonnossa oleilun vaikutuksiksi teksteissä mainittiin arjen huolista irtautuminen, aistien terävöityminen, henkinen ”puhdistuminen”, virkistyminen, rauhoittuminen, voimaantuminen, rentoutuminen, energian lisääntyminen, ajatusten selkiytyminen ja stressin väheneminen.

Monet kuvailivat rentoutumista ja rauhoittumista. Arjen monet huolet unohtuivat metsässä.

Minulla on hyvä olla, tunnen oloni turvalliseksi. En paljon mieti tulevaa enkä mennyttä vaan keskityn tähän hetkeen. Annan ajatusten leijailta vapaasti. Jos mieleeni tulee ikäviä asioita, puhallan ne kohti taivasta ja annan niiden leijailta pois. Ne pienenevät koko ajan, kunnes häviävät kokonaan näkyvistä.

Huomasin eron, joka oli tapahtunut minussa vain tunnin jälkeen metsään saapumisesta. Pystyin irtautumaan arkisista huolista sekä ajatuksista ja nauttimaan luonnon kauneudesta. Kiinnitin huomiota yksityiskohtiin, kuulin ja haistoin selkeämmin. Näin luonnon täydellisyyden ja monimuotoisuuden ja tajusin, kuinka paljon me ihmiset murehdimmekaan aivan turhan takia. Elämä on aivan liian suorituskeskeistä ja arjessa on helppo unohtaa, kuinka elämästä nautitaan.

Tunnen metsän puhdistavan vaikutuksen. Oloni on keveämpi, kun käännyin takaisin päin. Väsymys voi olla fyysistä, mutta mieli on piristynyt. Saan metsästä rauhaa ja voimaa. En malttaisi lähteä pois, mutta onneksi voin aina palata takaisin. Minä voin lähteä metsästä, mutta metsä ei lähde minusta.

Olo oli vapautunut ja rentoutunut. Oli vain aikaa itselle ja kaikille aisteille. Tätä kirjoittaessa tuli myös mieleeni, etten koskaan ennen ole ajatellut tai kiinnittänyt erikseen huomiota metsän ja luonnon rentouttavaan vaikutukseen. Hyvä olo on vain jäänyt, mutta enempää en tunnetta ollut eritelty.

Mieleni oli tyyni ja ”tyhjä”, en miettinyt työasioita, en opiskelua, annoin ajatusten virrata ja suunnittelin mielessäni mitä kaikkea kivaa kesällä voisi vielä tehdä. Enää ei hyttystenkään ininä ollut niin ärsyttävää. Saavuin järven rannalle. Vesi tuntui sormiini kylmältä, eikä mieleeni tullut mennä uimaan. Jostain kuului kuikan huuto, muuten oli täysin tyyntä, hiljaista ja rau-

hallista. Aivan ihana rauhallinen tyyneys valtasi mieleni. Tunsin itseni iloiseksi, vahvaksi ja virkeäksi.

Useat kirjoittajat kokivat olonsa metsässä oleilun jälkeen energisemmäksi kuin ennen metsäretkeä. Olo oli virkeämpi, puhtaampi ja kevyempi. Ajan kulku unohtui.

Kotiin päästyämme olo oli erittäin energinen. Lisäksi metsässä aistit ja tuntemukset pääsivät valloilleen ja olo tuntui valppaamalta. Jo tunnin metsässä oleskelun huomasi tuovan eheyttäviä kokemuksia, joten mitä se päivittäin oikein saisi aikaan?

Palatessani kotipihaan virkistyneenä, ajatukset selkeytyneenä ja rentoutuneena puissa lauloivat samat linnut kuin lähtiessäni.

” Hiljaisuuden kokeminen liitettiin stressin vähenemiseen.

Olo tuntuu henkisesti paljon puhtaammalta ja kevyemmältä kävelyn jälkeen. Kaiken sen kauneuden näkee vasta, kun oikeasti avaa silmänsä.

Luonto oli antanut minulle iloa, ja olin selkeästi energisempi kuin ennen metsäretkeä.

Tunnen oloni rentoutuneeksi ja pirteäksi. Katson kelloa ja aikaa on kulunut yli tunti metsässä. En huomannut ollenkaan ajan kulkua, sillä keskityin pelkästään ympäristööni.

Hiljaisuus on tärkeä elementti luonnossa ja rauhoittumisessa. Hiljaisuuden kokeminen liitettiin stressin vähenemiseen.

Kuului vain ihanaa ja luonnollista hiljaisuutta. Tällaisissa tilanteissa voi tuntea kyllä mielen ja kehon rauhoittuvan. Stressitaso laskee, ja pystyy todella unohtamaan työpainet tai kiireet. Lopputyö ja kouluunkin liittyvät painet jäävät hetkeksi pois mielestä, kun metsä tarjoaa niin paljon muuta ajateltavaa ja ihasteltavaa.

Kuljin tielle ja sitä kautta edelleen kotiin. Olin rentoutunut, hyvällä tavalla väsynyt ja mieleni oli tyyni. Olin nauttinut retkestäni ja etenkin sen suomasta hiljaisuudesta.



Aistimuksista tultiin tietoisemmiksi ja keskittymisen koettiin parantuvan. Luonnon yksityiskohtiin kiinnitettiin huomiota.

Visuaalinen aistiminen tuntuu itselleni tärkeimmältä ja omimmalta tavalta aistia luontoa. Havainnoin metsässä niin pieniä yksityiskohtia, kuten erilaisia kasveja ja eläimiä, kuin myös laajempia maisemia esimerkiksi lammen yli. Luontoympäristön havainnointi sai aikaan rauhallisuuden ja levollisuuden tunteen. Suunnitelmia ja aikatauluja täynnä olevat ajatukset rauhoittuivat, ja kiireen tuntu hävisi. Kukkien väriloiston ja eläinten seuraaminen sai aikaan myös ilon tunteita. Luonnossa kaikki ikään kuin tuntui olevan kohdallaan ja ajallaan.

Itselläni mieli lepää parhaiten rauhallisessa ympäristössä ja haakeudun maaseudun rauhaan usein. Varsinkin sen visuaalisuus, äänet ja tuoksut rauhoittavat. Tunsin metsässä rauhallisuutta. Minulle tärkeintä luontokokemuksessa on se, että saan ihmetellä luontoa ja mietiskellä.

Metsässä kulkeminen oli mielestäni rentouttavaa. Huomasin, että metsässä en stressaa asioista vaan keskityn olemaan hetkessä. Keskityn esimerkiksi katselemaan maisemia, kuuntelemaan ääniä, ja huomaan ajatukseni harhailevan milloin mihinkin. Sisällä olemisen jälkeen on myös ihanaa hengittää metsän raikasta ilmaa ja virkistyä. Metsässä kävelyn tai oleskelun jälkeen on paljon parempi ja virkeämpi olo ja tuntuu että jaksaa paremmin taas keskittyä asioihin, kuten esimerkiksi koulutehtäviin.

Luontosuhteen kuvailu

Useat kirjoittajat kokivat luontosuhteensa hyväksi ja osa kertoi hyödyntävänsä luontoa esimerkiksi vaikeiden tunteiden kohdatessa ja hankalissa elämäntilanteissa.

Olen tottunut liikkumaan luonnossa, ja nautin siitä paljon. Luonto ja metsä elementtinä tuntuukin siten itselleni tutulta, ja olen huomannut sen rauhoittavan vaikutuksen jo varhain. Luontoa havainnoidessani tunsin tässäkin harjoitteessa kireyden ja stressin hellittävän.

On ihanan rauhallinen ja seesteinen olo metsäretken jälkeen. Koko päivän minulla on mukava ja rentoutunut olo. Minä en voisi elää ilman metsä- ja luontokontaktia. Kaikkein mieluiten asuisin maalla, jotta heti ovesta astuessa olisi jo satumetsän portilla.

Olen kotoisin maalta, joten metsä ja luonnossa liikkuminen on pienestä pitäen ollut osa minua. Luonto on ollut paikka jonne paeta ja josta hakea lohtua, jos mieli on ollut apea. Olen oppinut kunnioittamaan luontoa ja arvostamaan sen tarjoamia rikkauksia sekä mahdollisuuksia. Luonto oikein kohdeltuna, koettuna ja hoidettuna antaa niin paljon ihmisille. Minulle luonto tarjoaa paljon erilaisia ajatusmalleja, tapoja käsitellä asioita ja nähdä asiat eri valossa, nähdä asioiden eri puolet.

Vaikka omaa luontosuhdetta kuvattiin heikoksi, se ei estänyt luonnosta nauttimista.

Itse en ole kovin läheinen luonnon kanssa ja myönnänkin, että henkilökohtaisessa luontosuhteessani on parantamisen varaa.

Vaikka olenkin varttunut maaseudulla, on luonto minulle melko tuntematonta ja koskematonta osa-aluetta.

Luontosuhde on usein perua lapsuudesta. Lapsen vanhemmat tai muu läheinen henkilö on tutustuttanut lapsen luontoon ja sen elementteihin.

Liikun paljon metsässä. Käyn lenkkeilemässä, patikoimassa ja ihan vaan kävelyllä metsässä. Olen pienestä pitäen tykännyt liikkua metsässä. Muistan, miten kavereiden kanssa teimme majoja metsään. Perheen kanssa kävin jo pienestä pitäen sienestämässä ja marjastamassa. Minua viehättää metsässä sen kauneus, monimuotoisuus ja ennen kaikkea hiljaisuus. Minä suorastaan ahdistun nykyisin kaupungin äänistä.

” Luontosuhde on usein perua lapsuudesta.

Minulle metsä on aina ollut tärkeässä osassa elämääni, siihen liittyy paljon hyviä kokemuksia ja muistoja lapsuudesta. Metsä on paikka, jossa saan olla oma itseni ja unohtaa mieltäni vaivat asiat.

Tunnustelin metsässä erilaisia kasveja, puita, kiviä ja käpyjä ja muistelin samalla aikaa, jolloin olin vasta pieni tyttö. Kävimme mummun ja papan kanssa aina metsäretkillä ollessani pieni ja tunnustelimme miltä esimerkiksi erilaiset kasvit tuntuvat ja miltä ne tuoksuvat. Lisäksi koitimme yhdessä tunnistaa, mitä kaikkia kasveja ja eläimiä näimme metsässä. Keräsimme käpyjä ja teimme niistä käpylehmiä. Keräsimme mukaan myös oksia, kaarnaa ja muita metsästä löytyviä aarteita ja teimme niistä erilaisia taideteoksia. Heidän kanssaan maistelimme myös metsästä löytyviä ketunleipiä ja erilaisia marjoja. Keräsimme marjoja myös mukaan ja söimme niitä maitoon ja sokeriin sekoitettuina. Minulla on metsästä niin upeita muistoja, että uskon sen olevan minulle sen takia myös näin aikuisena erittäin turvallinen ja tärkeä paikka.

Osa kirjoittajista pelkää luonnossa jotakin asiaa: eksymistä, suurpetoja tai ukkosta. Jokin asia voidaan siis kokea luonnossa pelottavaksi, mutta luonnosta voidaan silti nauttia. Luonnosta nauttiminen edellyttää silloin, että pelko ei ole jatkuvaa tai hallitsevaa.

Minua ainakin vieraaseen metsään lähtiessä hieman jännittää, että mitäs jos ajatuksissaan käveleekin hieman liian syvälle ja sitten ei ehkä tiedäkään enää missä on? Koskaan ei siis näin ole käynyt, mutta saahan sitä silti pelätä.

Esimerkiksi ukkosmyrskyt ovat jotain, mitä pelkään aivan mielettömästi. Mutta ne ovat jotain, mitä itse en voi hallita.

Mieleeni palaa aika, kun muutin kaupungin katuvaloista taa-jaman ulkopuolelle. Pimeyteen. Pelkäsin liikkua metsän ympäröimillä pikkuteillä vain taskulampun valossa. Samaan aikaan vellovat susikeskustelut saivat minut kauhun valtaan. Kuvittelin metsän olevan täynnä kiiluvia silmiä ja susien hii-pivän kohti.

Jatkan matkaa, mutta hitaasti ja äänettömästi, yleensä pidän vähän meteliä, että karhut ja sudet ehtivät alta pois, vaikka tiedän niiden olevan kymmenien ellei satojen kilometrien päässä.

Metsä vaihtuu kangasmetsästä kuusimetsäksi. Tulee ehkä hie-man pelottavaa filis ei enää niin rento. Yhdistän näkemäni lap-suuden satuun, Punahilkkaan joka kulkee läpi synkän metsän. Kuusi on jyrkevä, resuinen metsän puu.

Omista luontoon liittyvistä peloista on mahdollista päästä irti, kunten yksi kirjoittajista. Hän pääsi pelostaan ”siedättämällä”.

Kun koira tuli meille, aloin siedättää itseäni myös metsään. Seka-rotuisesta löytökoirasta näki kiinnostuksen metsää, pienriistaa ja jäljestystä kohtaan. Ajattelin, kuinka itsekäs olen estäessäni koi-ran metsälle pääsyn omien pelkojeni vuoksi. Entä miltä näyttää lasten silmissä äiti, joka ei uskalla astua sammalikkoon? Aloitin kulkemalla tien sijasta metsän reunaa. Päiväsaikaan metsä oli ihan siedettävä, vaikka pieni olan yli vilkuilu oli tallella. Aika kului ja sain lahjaksi ensimmäisen järjestelmäkamerani. Se oli viimeinen niitti. Etsin kuvattavaa kaikkialta ja mikä sopisi parhaiten kuin Suomen metsäinen luonto ja sen tarjoama maisema. Pikkuhiljaa näistä vapaapäivän metsäretkistä on tullut tapa ja niitä aivan odottaa. Nyt kun istun tässä kivellä keskellä luonnon rauhaa, uskallan sulkea silmäni ja nauttia. Tunnen rauhaa, harmoniaa, iloa, onnea. Ajantaju katoaa tyystin. Ja mikä parasta; en pelkää.



Valokuvaus – luontokokemuksen säilöminen ja jakaminen

Luonnon valokuvaaminen on nykyään kaikille mahdollista ja helppoa kännykkäkameroiden takia ja mahdollisuutta hyödynnetään paljon. Valokuvaus on väline jakaa luontokokemus tai osia siitä muiden kanssa. Kokemus voidaan tallentaa kuvin myös vain itseä varten, jolloin kokemukseen voi palata uudelleen valokuvien kautta.

Riemastuin huomattessani erään kiven päällä kasvavan sammalten kasvattaneen itiöpesäkkeitä, enkä mahtanut sisäiselle biologilleni mitään, vaan pysähdyin kuvaamaan niitä.

Kun tietoisesti keskittyy esimerkiksi kävelyyn metsässä, eikä mieti mitään muuta, se avautuu ihan eri tavalla. Myös kameran mukaan ottaminen on jotenkin minulle avannut aistien käyttöä, kun tulee sitten otettua kuvia havainnoista. En tietenkään jatkuvasti kuljeta sitä. Lähinnä olen testannut, että menen ensin reitin ja sitten toisella kerralla kameran kanssa. Havainnot eroavat toisistaan. Olen toisella kerralla jotenkin ”herkemmällä” aisteilla mukana.

Elvyttävä ja kokonaisvaltainen kokemus


Tämän artikkelin aineistotekstien perusteella kaikkien aistien kautta havainnointi metsäretken aikana oli suurimmalle osalle kirjoittajista terapeutinen ja elvyttävä kokemus. Teksteistä löytyi kuvauksia Kaplanin ja Kaplanin (1989) määrittelemistä luontokokemuksen tekijöistä eli lumoutumisesta, arjesta irtaantumisesta, ykseyden kokemuksesta ja yhteenkuuluvuudesta. Samoin Salosen (2012, 240) myönteisen olemisen kokemuksen elementit turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä tulivat teksteissä esiin.

Luonnon elvyttävä vaikutus tunnistettiin hyvin. Lumoutuminen näkyi teksteissä kaunokirjallisina tuotoksina. Kirjoittajat kokivat rentoutuvansa, rauhoittuvansa ja virkistyvänsä luonnosta.

LÄHTEET

- Korpela, K. 2008. Luonnosta nauttiminen työstä palautumisen keinona. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Toim. U. Kinnunen & S. Mauno. Tampere. Yliopistopaino.
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Toim. Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Metlan työraportteja 212. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Rappe, E. 2005. The Influence of the Green Environment and Horticultural Activities on the Subjective Well-being of the Elderly living in Long Term Care. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1>
- Sievänen, T. ja Neuvonen, M. 2011. Virkistyskäytön kysyntä. Toim. Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Metlan työraportteja 212. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Salonen 2012, Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Yhteyksien kirja – etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. T. Helne ja T. Silvasti. Tampere. Juvenius Print.



A large, stylized leaf graphic in a light cream color, centered on the page. The leaf has a serrated edge and a prominent vein structure. It is set against a solid light green background. Several thin, curved lines in a slightly darker shade of green sweep across the page, intersecting the leaf and the text.

Green Care -yrittäjäyys Satakunnassa

Luontovoiman palveluita kehitetään vauhdikkaasti Satakunnassa

Green Care on luonnon hyvinvointivaikutusten tavoitteellista hyödyntämistä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Suomessa Green Care -toiminta jaetaan *luontovoiman ja luontohoivan palveluihin* ja niille voi hakea laatu-merkkit. Toiminta voi olla tavoitteellista virkistykseen ja voimaantumiseen tähtäävää (luontovoima) tai hoitoon ja kuntoutukseen tähtäävää sosiaali- ja terveysalalla tapahtuvaa luontolähtöistä toimintaa (luontohoiva). Kaikki Green Care -palvelut ovat aina vastuullisesti ja ammatillisesti tuotettuja. (GC Finland ry.) Viime vuosina tieto luonnon hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt (mm. Soini 2014; Yli-Viikari 2011, 2016) ja Green Care -palvelutarjonta ja alan yrittäjäyys ovat lisääntyneet.

Suomessa Green Care -toimintaa on kehitetty sekä valtakunnallisesti että maakunnallisesti hankkeiden avulla, näin myös Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulun matkailuliiketoiminnan tutkimusryhmän Green Care -hankkeissa on määrätietoisesti edistetty erityisesti luontovoiman yrittäjien verkostojen syntymistä ja yhteistyötä, tiedotettu aiheesta ja kannustettu alan yrittäjiä kehittämään liiketoimintaansa. Hankkeissa on myös tunnistettu alan toimijoiden osaamistarpeet ja kehitetty matkailun koulutusohjelmaan Green Care – Luonnosta hyvinvointipalveluja -niminen opintojakso. Tätä tarjotaan täydennyskoulutuksena avoimen ammattikorkeakoulun kautta johdantona Green Care -palveluiden tuottamiseksi. (Iijolainen & Ruoho 2014.)

Kehittyvät Green Caren liiketoimintamahdollisuudet Satakunnassa

Satakunnassa matkailualan yrittäjät ovat tunnistanee luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia uusia liiketoimintamahdol-



Susanna Uolia

lisuuksia ja siten luontovoiman palveluiden kehittäminen on edistynyt nopeasti. Satakunnassa laajat metsäalueet ja eri vesistötyypit tarjoavat hyvän toimintaympäristön, minkä lisäksi yrittäjillä on osaamista ja kiinnostusta tuottaa *luontovoiman palveluita vapaa-ajan virkistys- ja matkailupalveluiden yhteydessä*.

Asiakkaina yrittäjät näkevät tyhy-ryhmät, hyvinvoinnistaan kiinnostuneet yksittäiset henkilöt ja ryhmämatkailijat. Satakunnan luontovoiman palvelut nojaavat vahvasti metsään ja vesistöihin. Ohjatut rauhoittumiseen ja läsnäoloon keskittyvät palvelut voivat kuljettaa asiakkaat vaikkapa metsään hyvinvointipoluille elpymään. Luontovoiman palvelut ovat moninaiset ja Satakunnassa tarjontaa kuuluvat myös esimerkiksi metsäkuntosali, luontojooga ja hevosavusteinen mindfulness.

Satakuntalaisia luontovoiman yrittäjiä yhdistää vahva luontosuhde, osaaminen ja vahva halu ohjata asiakkaita luonnon hyvinvointivaiikutusten pariin. Tärkeitä ovat myös arvot, joiden mukaan he toimivat. Liiketoimintamahdollisuuksien hyödyntäminen vaatii kuitenkin yrittäjien välistä yhteistyötä, vahvan konseptin luomista luontovoiman palveluiden ympärille, panostusta asiakasta kiinnostaviin selkeisiin ja helposti ostettaviin hyvinvointituotteisiin sekä myyntiin.

Osaamista tarvitaan erityisesti liiketoiminnan määrätietoisessa kehittämisessä kohti kasvua, kuitenkin vastuullisesti ja yrittäjien oman arvopohjan mukaisesti. Myös *miten* kysymys on tärkeä, mikä tarkoittaa sitä, että yrittäjien tulee tuntea luonnon hyvinvointivaiikutukset, ja se, miten hyvinvointivaikutusten syntyminen mahdollistetaan asiakkaalle.

Luontovoiman palveluiden kehittämistyö otti Satakunnassa merkittävän harppauksen eteenpäin maaliskuussa 2017, kun maaseuturahaston rahoitus saatiin yritysryhmähankkeelle, jossa neljä maaseutumatkailualan yrittäjää kehittää luontovoiman palveluita yhdessä. Hankkeen päätyttyä yritysryhmällä on laadukkaita luontovoiman palveluita yhteisen konseptin alla. Palveluita on myyty ja niille on löytynyt uusia asiakaskohderyhmiä. Lisäksi yrittäjien ammatillinen osaaminen on kasvanut hankkeen aikana erilaisten täydennyskoulutusten kautta. (Ruoho 2017.)

Yritysryhmähanke on erinomainen liiketoiminnan rahoittamisen työkalu. Yrittäjät sijoittavat hankkeeseen omaa rahaa 25 % ja he suunnittelevat sekä yhteiset että yrityskohtaiset toimenpiteet itse. Siten yrittäjät ovat hankkeessa aidosti pääosassa ja kehittämistyöllä on parhaat mahdolliset mahdollisuudet tuottaa hyviä tuloksia. SAMKin käynnissä olevan Green Care -hankkeen tavoitteena on koota alan yritysryhmiä ja hakea niille hankerahoitusta toiminnan kehittämistä varten (www.gcsatakuntasamk.fi). Lisäksi SAMK koordinoi rahoituksen saaneita Green Care -yritysryhmähankkeita.

” Satakuntalaisia luontovoiman yrittäjiä yhdistää vahva luontosuhde.

LÄHTEET

GC Finland ry. www.gcfinland.fi

Iijolainen, M. ja Ruoho, J. 2014. Luonto ja hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena: Green Care Satakunnassa. Sarja B. Raportit. 13/2014. Satakunnan ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-141-9>

Ruoho, J. 2017. SAMK vauhdittaa matkailun yritysryhmiä – ensimmäinen Merikarvialle. <http://www.samk.fi/uutiset/samk-vauhdittaa-matkailun-yritysryhmiä-ensimmäinen-merikarvialle/>

Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Toim. K. Soini. MTT, Jokioinen.

Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT/Careva-hanke. <http://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>

Yli-Viikari, A. 2016. Green Care – luonnosta hoivaa ja voimaa! Esitys. Luonnonvarakeskus. <http://www.helsinki.fi/ruralia/materiaalit/Greencare27092016/Anja%20Yli-Viikari.pdf>



Maatilamatkailu Koivuniemen Herra luottaa TYKY-tuotteessaan tekemiseen, jossa työpaikan "uudet karjakot ja rengit" pääsevät oikeasti hoitamaan eläimiä.

SAMK vauhdittaa matkailun yritysryhmiä – ensimmäinen Merikarvialle


Merikarvialla on panostettu paljon matkailuun ja kunnassa on virkeää yritystoimintaa. Ei ollut yllätys, että kuluvan EU-ohjelmakauden ensimmäinen matkailun yritysryhmähanke Satakuntaan syntyi juuri Merikarvialle.

Yritysryhmähankkeessa 3–10 maaseudun yritystä kehittää yritystoimintaansa yhdessä ja rahoitus tekemiselle saadaan maaseuturahastosta.

Yritysryhmän yrittäjät kiinnostuivat Green Caresta jo muutama vuosi sitten ja katsoivat, että Merikarvialla on hyvät mahdollisuudet tuottaa luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia palveluita eli Green Care -palveluita. Ajatukset konkretisoituvat, ja Maaseutumatkailu Koivuniemen Herra, Purolomat, SS Norrgrund Oy ja Viikilän Hevostila lähtivät kehittämään toimintaansa yhdessä, yritysryhmänä.

Ryhmä otti nimekseen Green Care Merikarvia. Tarkoituksena on yhdessä luoda uusia palveluita, teettää viestintämateriaalia, myydä uusia palveluita ja osallistua täydennyskoulutuksiin. Osa toimenpiteistä on ryhmän yhteisiä, kuten opintomatka, ja osa yrityskohtaisista, kuten täydennyskoulutukset. Ihan ensimmäiseksi ryhmä suuntasi kotimaan opintomatkalle Etelä-Suomeen ja esitteli uusia palveluitaan Satakunta Hyvää Kohdetta -tapahtumassa Porin Puuvillan kauppakeskuksessa 8.4.2017.

Hanketyyppi on erinomainen kehittämisen työkalu pienille yrittäjille. Koska yrittäjät ovat asiantuntijoita omien yritystensä suhteen, he suunnittelevat hankkeen toimenpiteet itse ja pääsevät samalla nauttimaan yhdessä tekemisen hyödyistä. Yritysryhmässä kannustetaan, jaetaan osaamista, suunnitellaan tuotteita ja niiden myyntiä yhdessä yhteisen konseptin alla.



Yritysryhmähankkeessa yrittäjät ovat pääosassa. Kuvassa ovat Markku, Miina ja Sirkka-Liisa Koivuniemi Maatilamatkailu Koivuniemen Herrasta ja Juho Mäkipuro Purolomista.

Hankkeen suunnitteluvaiheessa SAMKin rooli oli tukea ja antaa oma asiantuntemus yritystoiminnan kehittämisestä yrittäjien käyttöön – ja hoitaa hankkeen hallinto sen käynnistyttyä. Maaseutalueiden yritysryhmät voivat saada maaseuturahastosta 75 % taloudellisen tuen tähän yhteiseen kehittämistyöhön. Hanketta vetämään tarvitaan kuitenkin jokin maakunnan kehittäjäorganisaatioista, joka oli tässä tapauksessa SAMK.

Yritysryhmien syntymistä on Satakunnassa edistetty kolmen hankkeen yhteistyönä: Satakunnan ammattikorkeakoulun Green Care -tiedonvälityshankkeessa ja Maaseutumatkailun koordinaatiohankkeessa sekä ProYritys-hankkeessa, joka on maaseudun kehittäjäorganisaatio ProAgria Länsi-Suomen hanke.



” Hanketyyppi on erinomainen kehittämisen työkalu pienille yrittäjille.

Green Care Merikarvia suunniteltiin ja valmisteltiin SAMKin Green Care -tiedonvälityshankkeessa. Suunnitteluprosessissa oli koko ajan mukana yrittäjille entuudestaan tuttu ProAgrian asiantuntija Anne Heikintalo Merikarvialta. Kyseessä oli ensimmäinen matkailuyrittäjien ryhmä, joka sai Satakunnassa rahoituksen, mutta ei ole jäämässä ainoaksi.

Green Care Merikarviaa rahoittaa Satakunnan Ely-keskus ja toiminta-aika on 1.4.2017–31.12.2018. Projektipäällikkönä toimii Minna Uusiniitty-Kivimäki matkailuliiketoiminnan tutkimusryhmästä ja hankesuunnitelman on kirjoittanut Jaana Ruoho yhdessä yrittäjien kanssa.

Green Care lisää maaseudun yritysten palveluvalikoimaa

Merikarvian matkailuyrittäjät Sirkka-Liisa Koivuniemi ja Juho Mäkipuro ovat laajentaneet toimintaansa Green Careen ja lähteneet toteuttamaan erilaisia Green Care -palveluita asiakkaille.

Molemmat ovat ryhtyneet matkailuyrittäjiksi perittyään kotitilansa. Perinteinen maanviljely ja karjankasvatus eivät enää tuo kaikille maatilalla asuville elantoa. Yksi mahdollisuus saada leipänsä kotitalalta on laajentaminen Green Care -palveluihin.

– Olin ennen tehtaassa töissä. Kun perin kotitilani, keksin liittää matkailupuolen tilani toimintaan. Majoitukselle oli Merikarvialla paljon tarvetta, joten päätin vuokrata kalastajamökkejä. Lisäksi aloin vetää kanoottiretkiä. Opiskelin myös eräoppaaksi sekä luonto- ja ympäristöhoitajaksi, kertoo Mäkipuro.

Sirkka-Liisa Koivuniemi perusti perhematkailukohteen saatuaan omat lapsensa. Koivuniemen Herra on nykyisin perheyrittys, jossa työskentelee myös Koivuniemen mies ja lapset.

– Työskentelin Porissa maakunnallisen järjestön toiminnallisena ohjaajana. Työhöni liittyi kulttuuri, harrastustoiminnan ohjaus, koulutus ja eri ikäryhmien kanssa oli tullut tehtyä erilaisia tapahtumia ja tempauksia. Lasten tultua matka Poriin alkoi tuntua pitkältä ja oikeastaan siirsin silloisen työni ajatusmaailman tänne meidän kotitalallemme, jossa asustimme. Näin tilastamme tuli lasten maa-tila, sanoo Koivuniemi.

Luonnonkuntosali ja farmi-toimintaa

Mäkipuron Purolomat-yrityksen Green Care -toiminnassa metsä on vahvana osana toimintaa.

– Luontoretkilläni metsässä huomioidaan kaikki aistit. Kuunnellaan luonnonääniä, maistellaan luonnon makuja, ihaillaan maisemia ja rauhoitutaan. Lisäksi minulla on nyt aivan uutena palveluna luonnonkuntosali.



Susanna Uolia

Green Care luo lisää yrittämisen mahdollisuuksia maaseudulle. Miina Koivuniemi, Juho Mäkipuro ja Sirkka-Liisa Koivuniemi kokevat luonnon hoitavan myös yrittäjää.



Luonnon kuntosalilla voi käydä vaikka kukkotappelua, naurahtavat Markku Koivuniemi ja Juho Mäkipuro.

Koivuniemen Herran Green Care -yrittäjätoiminta on Koivuniemen mukaan oikeastaan vasta alkamassa, vaikka yritys on toiminut jo yli 20 vuotta. Green Care -tuotteet tulevat myyntiin syksyllä.

– Tyky- ja Tyhy-toimintojen lisäksi Koivuniemen Herrassa alamme työstämään eläinavusteista toimintaa ja liitämme siihen myös luonnon ja veden elementit. Syksyllä meille tulee myyntiin erityisryhmille suunnattu tuote, joka on nimeltään Farmi. Farmilla pääsee tekemään maatilan töitä ja pääsee lammaspaimeneksi, kertoo Koivuniemi.

Koivuniemi tutustui Green Careen Satakunnan ammattikorkeakoulun järjestämässä tilaisuudessa, jossa kerrottiin Green Care -toiminnasta. Myöhemmin SAMKissa alettiin kerätä yritysryhmiä, jotka lähtisivät lisäämään yrityksensä palveluihin Green Care -toiminnan. Koivuniemen ja Mäkipuron yritykset lähtivät mukaan neljän merikarvialaisen yrityksen ryhmään ja ryhmä haki hankerahotusta ELY-keskuksesta.

Yritysryhmähankkeessa yrittäjät sijoittavat hankkeeseen omaan rahaa 25 % ja suunnittelevat sekä yhteiset että yrityskohtaiset toimenpiteet itse. Parhaillaan SAMK kirjoittaa Green Care -yrittäjien kanssa uusia yritysryhmähankemaksia aihepiirin kehittämisen ympärille.

– Merikarvialla on todella hyvä yhteistyö yrittäjien ja muiden tahojen kanssa, mutta nyt erityisesti yritysryhmähankkeen tiimimme kanssa olemme saaneet todella vahvan yhteisöllisyyden ja uskomme, että saamme paljon hyvää aikaiseksi. Esimerkkinä olemme nyt

palkkaamassa ryhmän kanssa myynninasiantuntijan, joka hoitaisi myynnillisen puolen tuotteistamme, kertovat Mäkipuro ja Koivuniemi.

” Luonnon keskellä inspiroituu ja ideat lentävät helposti.

Hyötyinä yritysryhmähankkeessa mukana olosta ovat koulutus, markkinoinnin ja myynnin lisääminen sekä tuotekehitys. Mukana on neljä aivan eri tyyppistä yritystä. Kaksi muuta yritystä ovat Viikilän Hevostila ja SS Norrgrund Oy, joka järjestää merellistä ohjelmaa Selkämeren kansallispuistossa.

Luonto hoitaa myös yrittäjää

Mäkipurolle luonto merkitsee oikeastaan kaikkea. Lomansa hän viettää aina luonnon keskellä Lapissa.

– Luonnon keskellä inspiroituu ja ideat lentävät helposti. Sitä luonnon vetovoimaisuutta haluan jakaa myös toimintani kautta muille. Uskon, että monet eivät ole vielä löytäneet luonnon vetovoimaisuutta ja haluankin auttaa myös muita löytämään sen upeuden toimintani kautta, sanoo Mäkipuro.

Koivuniemelle luonto merkitsee ympäristöä, jossa hän asuu. Eläimet ovat Koivuniemelle työkavereita, mutta myös yhteyttä vanhaan elämään, jollaista hänen sukunsa on elänyt.

– Käytän luontoa myös hoitamaan itseäni. Esimerkiksi kun verenpaineeni kovasti pistää komialle, niin luonnon keskellä oleskelu rauhoittaa nopeasti, sanoo Koivuniemi.

Yrittäjät suorittelevat Green Care -toimintaan laajentamista muillekin. Koivuniemen mielestä se on maaseudun yksi suuri mahdollisuus.

– Näen itse, että Green Care on pienryhmätoimintaa ja siihen monilla maaseudulla on kyllä mahdollisuudet ohjaukseen ja antamaan sitä yhteisöllisyyttä maalta. Mielestäni se voisi muuttua ihan elinkeinoksi, sanoo Koivuniemi.

Euroopassa ja erityisesti Hollannissa maatilahoiva on erityisen iso bisnes. Green Care Finland ry:n kautta saa paljon lisätietoa toiminnasta ja Green Caren laatukriteerejä vertaamalla saa selvitettyä helposti sen, vastaako oma toiminta arvomaailmaltaan Green Carea.

– Toimimme vertaistuellisesti. Erityisen iso hyöty on se, että aiomme palkata henkilön myymään tuotteitamme. Hankkeemme tavoite on myös kauden kasvatus eli tuotteiden myyntiaika on maaliskuusta joulukuuhun. Panostamme myös siihen, että maalle voi tulla myös muuna aikanakin kuin kesäisin, kertovat Koivuniemi ja Mäkipuro.

Stressi jää metsään **Hyvinvointipolku lupaa paljon: virkistymistä, mielihyvää ja verenpaineen laskua.**

Luonnon myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveydentilaan on tutkittu paljon, ja sanotaan, että jo puolen tunnin oleskelu luonnossa riittää. Lisäksi ryhmässä tapahtuva luonto- liikunta lisää entisestään todennäköisyyttä saada myönteisiä vaikutuksia. Odotukset olivat siten korkealla, kun lähdimme pienellä naisporukalla tutustumaan Naakan tilan hyvinvointipolkuun Harjavallassa. Meitä naisia yhdisti kiinnostus metsään ja sen tuomiin hyvinvointivaikutuksiin.

Naakan tilan emäntä Maarit Naakka esitteli hyvinvointipolkua, joka kulkee Vinnarin ja Varekselan lähimetsässä Harjavallassa. Polku on helppokulkuinen, mutta ei kuitenkaan esteetön, ja se on merkitty sinisin nauhoin. Polulla on toiminnallisia pysähtymispaikkoja, joissa tehdään kokemuksellisia harjoituksia. Harjoitukset ohjaavat mittamaan verenpainetta, tietoiseen läsnäoloon ja kokemaan luonto kaikilla aisteilla. Tehtävät voi tulostaa itselleen mukaan Naakan tilan verkkosivuilta.

– Olen kulkenut polkua vuodesta toiseen ja eri vuodenaikoina. Luonto on aina merkinnyt minulle paljon ja olen lapsesta asti viihtynyt metsässä. Opiskeltuani luontokartoittajaksi, luonto näyttäytyi minulle vielä ihmeellisempänä. Olen oppinut tarkkailemaan sitä monilla aisteilla. Joka kerralla se yllättää ja antaa paljon, kertoo Naakka.

Hyvinvointipolkuja on perustettu Suomessa viime vuosina vilkkaasti. Polut ovat yleensä noin kahden kilometrin pituisia ja ne voivat kulkea monenlaisissa metsissä kuten talousmetsissä tai

” On syntynyt
tarve helposti
saavutettaville
luontolähtöisille
hyvinvointipalveluille.



Hyvinvointipolun tavoitteena on, että se on helposti löydettävissä palveluiden läheltä ja että se kulkee monimuotoisessa metsäluonnossa. – Polkumme vastaa näihin tavoitteisiin, pohtii Maarit Naakka.

kansallispuistoissa. Kiinnostus omaan hyvinvointiin on lisääntynyt ja kiireinen elämä vaatii vastapainoa. Vaikka suomalaiset ovat aina osanneet hakea hyvinvointia metsästä, on syntynyt myös tarve helposti saavutettaville luontolähtöisille hyvinvointipalveluille kuten hyvinvointipoluille: monen kiireisen kaupunkilaisen luontosuhde on ohentunut ja lisäksi hyvinvointimatkailu on kasvava ala. Hyvinvointipolku onkin palvelu, jota yrittäjät voivat tarjota asiakkailleen joko ohjatulla toiminnalla tai ilman. Satakunnan puhdas luonto tarjoaa hyvinvointimatkailulle hyvät edellytykset.

– Olimme aloittaneet mieheni kanssa maatilamajoitustoiminnan viime vuonna ja näin ilmoituksen, jossa Tapio Oy ja Suomen metsäkeskus kertoivat hankkeesta, jossa he etsivät sopivia kohteita hyvinvointipoluille. Polku oli valmiina ja siihen suunnittelimme hankeyhteistyönä kartan ja toiminnalliset pysähdyspaikat, sanoo Naakka tyytyväisenä.

Ja stressi, kyllä se sinne metsään jäi. Aluksi polku on helppokulkuinen ja ajatukset harhailivat, mutta kun polku jatkui metsään, jossa kävelyynsä joutui keskittymään, mieli rauhoittui.

Esteetön aistipolku tuo lapsuuden mieleen

Kurkikorvessa testattiin uutta palvelutuotetta.

Kurkikorven aistipolku kulkee kauniissa pihapiirissä. Kultakankaan asumispalveluyksiköstä on saapunut ”varamummolaan” kahdeksan henkilöä, asumispalveluohjaajat ja lisäksi muutama seniori. Polun varrella tunnistetaan puita ja syötäviä kasveja.

– Tien vierestä ei saa ottaa, muistuttaa Sirkka Riitahuhta, yrittäjä, villiyrttineuvoja ja eläkkeellä oleva sairaanhoitaja.

Sirkka ja Asko Riitahuhta kertovat Varamummola-yrityksen taustalla olleen muutto kotitalalle. Asko, eläkkeellä oleva professori, on isäntä viidennessä polvessa Kurkikorvessa. Sirkka hyödyntää sairaanhoitajataustansa ja tuottaa hyvinvointipalveluita.

Askon kanssa kuulostellaan lintuja ja ihaillaan Hapuanjärven selkää. Sirkkan koppaan saadaan ainakin mansikanlehteä, nokkosta ja siankärsämöä.

– Lapsuus tuli mieleen, kuului vierailijoiden joukosta parikin kertaa.

Aistipolun varrella on erilaisia rasteja. Tuntoaistia herätellään tunnustelemalla ”pläkkiseen” maitokannuun kätkeytyjä esineitä.

– Täällä on kuuma peruna, naureskellaan – ja pehmeää kangasta, käpyjä ja vaikka mitä.

Asko kierrättää tervapurkkia.

– Saunan haju, huudahtaa joku nuorista naisista.

Aistipolku jatkui tasapainoradalla, kanatarhalla, raitapajun ja tammen tunnistamisella. Ryhmä siirtyy pellon laidalle, jossa Asko näyttää savitiilien valmistusperiaatetta. Varjoisalla juomapaikalla nautitaan koivun mahlaa ja kuusenkerkäsiirappia, kaikki emännän käsialaa.

” Luonnossa olemisen iloisessa ryhmässä voimaannuttaa.



Kurkikorven tila sijaitsee luonnonkauniilla paikalla Kankaanpäässä.

Jaana Ruoho

Joku taisi taiteilla liiduilla kiviinkin. Vielä pölkyn sahausta ja yrttien istuttamista, ne saa viedä kotiin muistoksi. Korianteria ja basilikaa sujahtaa ruukkuihin.

– Korianteri sopii lihan kanssa, kertoo Tiiu, yksi ryhmäläisistä.

SAMKin restonomiopiskelija Elina Norrbackan opinnäytetyönä luotiin ”Esteetön aistipolku”, jota testattiin 19 hengen voimin aurinkoisessa säässä. Rollaattorin kanssa ryhmän mukana kulkenut Pirkko Soini totesi polun esteettömäksi.

– Maaston pienet epätasaisuudet täytyy huomioida, mutta rollaattorilla pääsee hyvin, Pirkko kehuu. Puutarhurina toiminut Pirkko oli erityisen kiinnostunut Kurkikorven istutuksista.

– Erilainen päivä, todetaan ja tyytyväisen oloiset vieraat lähtevät kotiin. Itsekin oli helppo huomata, kuinka luonnossa oleminen iloisessa ryhmässä voimaannuttaa, ajatukset selkiytyivät ja työasiat unohtuivat.

Ali-Unkin tilalta voi saada lammaskaverin

Kun yrittäjä Hanna-Leena Juhola kuuli luontolähtöisessä Green Caresta, hän huomasi, että toteutti tilallaan jo eläinavusteista Green Care -toimintaa. Ali-Unkin lammastila sijaitsee Eurajoella Lapijoen varrella. Tilalla kasvatetaan uhanalaisia ahvenanmaanlampaita. Kaiken kaikkiaan lammastilalla on tällä hetkellä reilut 100 lammasta.

Tilalta voi esimerkiksi saada lammaskaverin. Lammaskaveri on asiakkaalle nimetty lammas, jonka elämää ja toimintaa asiakas pääsee seuraamaan. Lammaskaveri voi käydä tervehtimässä asiakasta esimerkiksi hoitolaitoksella. Lammaskaverin tilannut asiakas voi myös tulla tervehtimään kaveriaan tilalle sovittuna päivänä. Lisäksi ryhmät tekevät tutustumiskäyntejä tilalle.

– Koululuokat ja päiväkotiryhmät käyvät vierailemassa tilalla. Lisäksi meillä on toiminnallisia tapahtumapäiviä, kertoo Juhola.


Juholat ovat pitäneet maatilaa vuodesta 2006 ja lampaat tulivat tilalle seuraavana vuonna. Lampaiden kasvatusta poiki pian muunkinlaista toimintaa.

– Ensimmäisistä markkinoista lähtien huomasin, että ihmisillä on ihan valtava määrä erilaisia tarinoita, jotka liittyvät lampaisiin. Vanhemmat ihmiset kertoilivat lapsuusmuistoistaan ja silloin oikeastaan huomasin, että tässä on paljon muutakin kuin vain lammastalous.

Tilalta on mahdollista myös vuokrata lampaita kesäksi maisemanhoitoon tai kesän eläinkaveriksi. Juhola avustaa ja opastaa vuokraajaa lampaan hoidossa.

Juholat viljelevät kaikki lampaiden tarvitsemat rehut itse. Tilalta voi ostaa karitsanlihaa, lampaantaljoja, vanhanajan villalankoja, lapasia ja sukkia. Maataloustoiminnassa on koko perhe mukana, lapsetkin oman kiinnostuksensa mukaan, esimerkiksi toteuttamassa kerhotoimintaa äitinsä kanssa.

”Lammaskaveri on asiakkaalle nimetty lammas, jonka elämää ja toimintaa asiakas pääsee seuraamaan.



Ahvenanmaanlammas eli saaristolammas on uhanalainen laji.

Susanna Uolija

– Aloitamme nyt uutena eläin- ja luontokerhot, jotka ovat kovin suosittuja. Kerhot ovat 5–6-vuotiaille sekä 7–9-vuotiaille. Lisäksi järjestämme aikuisten ja lasten maatilapäiviä. Pääsiäisen tapahtumaa olemme juuri suunnittelemassa.

Green Care -yrittäjyys on Juholan mielestä hyvä mahdollisuus varsinkin sellaisille henkilöille, jotka itse arvostavat Green Careen kuuluvia asioita.

– Eläimet antavat paljon asiakkaalle, ja myös yrittäjälle eläinavusteisen toiminnan toteuttaminen tuo monipuolisuutta työhön normaalin ruokinnan ja hoidon lisäksi. Monet maatilat eivät edes välttämättä huomaa heille tavallisia asioita, joita taas toiset arvostavat kovasti. Kaikilla ei ole mahdollista ottaa eläimiä kotiinsa, mutta pieni hetki vaikka karitsan kanssa kantaa ihan valtavan pitkän aikaa.

Eläinavusteinen Green Care -toiminta

- Eläinavusteinen toiminta parantaa ihmisten hyvinvointia, antaa virikkeitä ja nostaa elämänlaatua. Jo pelkkä eläimen läsnäolo voi saada aikaan ihmisessä rauhoittavia vaikutuksia.
- Toimintaan osallistuvat ainakin asiakas, toiminnan ohjaaja ja eläin.
- Eläinavusteista toimintaa ovat muun muassa sosiaalipedagoginen hevostoiminta, eläinten laitospäivät esimerkiksi vanhainkodeissa, eläinten kanssa toteutettava tunnetaitovalmennus sekä luku- ja halikoirat.
- Eläinavusteisessa toiminnassa voi olla mukana erilaisia eläimiä, esimerkiksi hevosia, koiria, kissoja, lampaita, kanoja ja alpakoita.

Hevoset ovat hyviä läsnäolotaidon opettajia

Salla Forsmanin yksivuotias yritys on upea esimerkki nuoren naisen arvopohjaisesta yrittäjyydestä. Woimahevosen liikeidea on tarjota luontoon ja hevosiin liittyviä elämyksiä. Ponikerhot, läsnäolo- ja aistiharjoitukset sekä monipuolinen hevosavusteinen toiminta kuuluvat palveluvalikoimaan.

Yrittäjyydestä Forsman oli haaveillut jo nuorena, ja kun luonto-ohjaajakoulutuksen aikana tuli sopiva tilaisuus eteen, oli oman yrityksen perustaminen mahdollista.

– Täytyy vain uskaltaa hypätä yrittäjyyteen, Forsman nauraa.

Hevoset ovat aina olleet keskeinen osa Forsmanin elämää.

– Aloitin ratsastuksen 6-vuotiaana naapurin ponilla ja tallilta lähti myöhemmin mukaan hoitohevonen, kun lähdin Poriin opiskelemaan matkailua. Kilpailu oli suomenhevosruunan kanssa iso juttu, mutta hevosen loukkaantumisen jälkeen minulle kirkastui se, ettei hevonen ole koskaan ollut minulle väline.


Kilpailut loppuivat, mutta Forsman jatkoi eläimen ehdoilla kivaa tekemistä ja yhdessäoloa, ja siitä on tullut tietty sävy Woimahevosen toimintaan.

Hevonen tarjoaa niin paljon muutakin kuin vain suorittamista ja kilpailua. Esimerkiksi kiireiseen hektiseen elämään hevosavusteinen toiminta tuo kaivatun hengähdystauon, johon asiakas asettaa ohjaajan kanssa omat tavoitteensa.

– Koskettamisen voima on valtavan merkityksellinen, kertoo Salla ja jatkaa, että hevosessa on paljon pehmeää pintaa, karkeutta jousissa, kovat kaviot ja silkinpehmeä turpa tuntokarvoineen, joita aistia.

Hevonen on myös hyvä opettamaan läsnäoloa ja tunnetaitoja. Ne ovat kaikissa tunnereaktioissaan aitoja, eivätkä osaa teeskennellä.

” Hevonen on hyvä opettamaan läsnäoloa ja tunnetaitoja.



Suomenhevosruuna Rafaello on Salla Forsmanin oma hevonen. Viisivuotias Rafaello on leikkisä ja touhukas poika, joka on ollut emännällään neljä vuotta.

Noora Mäntty

Hevosella on monia ainutlaatuisia piirteitä, joiden vuoksi hevosavusteinen toiminta sopii kaikille, mutta motivaation kannalta hevosta kohtaan tulisi olla kiinnostusta.

Hevoset ovat erityisen hyviä kavereita vuorovaikutustaitojen ja keskittymistaitojen harjoitteluun. Eläimen koko asettaa rajoja henkilöille, joilla ei välttämättä ole muuten rajoja elämässä. Hevosta ei voi pakottaa eikä muuttaa. Ihmisen pitää muuttua itse, jotta keskinäinen kommunikointi ja luottamus ovat mahdollisia.

Hevonen on iso ja voimakas ja se pystyy kantamaan aikuista, mikä mahdollistaa saman kokemuksen, kun ollaan lapsena tullu kannetuiksi sylissä. Hevosen kanssa toimiminen motivoi myös huomaamatta liikkumaan. Luonnossa liikkumisen tiedetään vaikuttavan myönteisesti myös mielialaan.

Woimahevonen

- Restonomi, luonto-ohjaaja Salla Forsman on hakenut oppia Kaliforniasta, Yhdysvalloista asti ja kouluttautuu parhaillaan hevosavusteisen mindfulnessin ohjaajaksi.
- Woimahevosen toiminta on alkanut 1.1.2016 ja se toimii ratsastuskoulu Zilpan tiloissa Porin Söörmarkussa.
- Hevosavusteisen toiminnan suosio kasvaa voimakkaasti, koska toiminnan vaikuttavuudesta on yhä enemmän tietoa.





Green Care varhaiskasvatuksessa

Green Care varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pienten lasten, lähinnä alle kouluikäisten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Suomessa varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvat päivähoito, esiopetus ja koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kehitystä ja kasvua. Varhaiskasvatus tukee sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä, oppimista ja älyllistä kehitystä, fyysistä kehitystä ja terveyttä, luovaa toimintaa ja mielikuvitusta sekä tutustumista omaan kulttuuriin ja lähiympäristöön. (Varhaiskasvatus vuoteen 2020, 29.)

Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan luonto, pihat, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt ovat muiden ympäristöjen ohella varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä, jotka tarjoavat kokemuksia, materiaaleja ja monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin ja tutkimiseen. Näitä ympäristöjä hyödynnetään liikunta- ja luontoelämysten ja oppimisen paikkoina. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32.)

Älä hypi, älä kiipeä puuhun! Turvallisuuden nimissä kiellämme lapsilta monet tekemiset, jotka edistäisivät lapsen luontosuhteen ja motoriikan kehitystä. Lapsen luontosuhde syntyy elämysten ja kokemusten kautta. Jotta lapsi kasvaisi luontoa arvostavaksi aikuiseksi, lapsen pitäisi saada olla luonnossa: ihmetellä sitä ja tutustua siihen. Lasten ja nuorten palveluja pitäisikin kehittää yhä toiminnallisempaan suuntaan ja tässä kannattaisi hyödyntää luontoympäristöä. Monipuolinen päivittäinen liikkuminen tukee lasten oppimisvalmiuksien kehittymistä ja luonto ruokkii lapsen mielikuvitusta, kun hän voi vapaasti keksiä leikkejä luonnonmateriaaleja ja ympäristöä hyödyntäen. (Polvinen, Pihlajanmaa & Berg 2012, 8–9.)

Laaksoharju ja Rappe (2010) ovat tutkineet 9–10-vuotiaiden koululaisten suhdetta viherympäristöön ja kasveihin. He vertasivat maaseudulla (Paltamo, Kainuu, Keski-Suomi) kasvaneiden ja



Emmi Veistonen

kaupungissa (Helsinki) kasvaneiden lasten luontosuhdetta. Tulokset osoittivat, että maalaisympäristössä kasvaneiden lasten suhde luontoon poikkesi merkittävästi kaupungissa kasvaneiden lasten luontosuhteesta. Esimerkiksi lasten oman ilmoituksen mukaan maalla kasvaneet lapset tunsivat puut paremmin kuin kaupunkilaislapset. Laaksoharju ja Rappe pitävät hälyttävänä merkinä sitä, että kaupunkilaislapset eivät yleensä pitäneet itseään osana luontoa. Lasten luontosuhde on heidän mukaansa nopeasti muuttumassa. (Laaksoharju ja Rappe 2010, 692, 694.) Luontoympäristössä tehtävä varhaiskasvatus olisi tärkeä tekijä lasten luontosuhteen kehittämisessä.

” Lapsen luontosuhde syntyy elämysten ja kokemusten kautta.

Varhaiskasvatuksen Green Care -palveluiden kehittäminen

Milloin luontotoiminta varhaiskasvatuksessa on Green Carea? Varhaiskasvatus ja päivähoito täyttävät Green Caren tunnusmerkit silloin, kun hyödynnetään tavoitteellisesti luontoa esimerkiksi oppimisessa ja toimitaan yhdessä, yhteisöllisesti (Soini ym. 2011, 322–325.)

Polvinen, Pihlajanmaa ja Berg (2012) ovat kehittäneet malleja luontoon liittyvien palveluiden systemaattiseksi kehittämiseksi. Luonnonläheisestä varhaiskasvatustoiminnasta kiinnostuneet varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat lähteä suunnittelemaan toi-

mintaa joko tavoiteasetannan tai palvelumallin avulla. On mahdollista ja toivottavaakin soveltaa molempia malleja yhdessä.

Tavoiteasetannan mallissa lähdetään liikkeelle kysymyksistä ”Miksi palvelu kehitetään” ja ”Mitä haluttuja vaikutuksia halutaan palvelun avulla saada aikaan suunnitelluissa kohderyhmissä ja toimintaympäristöissä”. Sen jälkeen pohditaan, millä toimintamuodoilla, edellytyksillä ja tuotoksilla päästään näihin vaikutuksiin. Kolmannessa vaiheessa kuvataan ne toimenpiteet ja aktiviteetit, joita edellä kuvattujen edellytysten, tuotosten tai toimintamuotojen aikaansaaminen edellyttää. (Polvinen, Pihlajanmaa ja Berg 2012, 26.) Taulukossa 1 on esitetty esimerkkinä Hämeenlinnan Jaarlin metsäesikoulun tavoiteasetanta.

Taulukko 1. Tavoiteasetanta metsäesikoululaisen tasolla (soveltaen Polvinen, Pihlajanmaa & Berg 2012, 33).

MIKSI? Vaikutustavoitteet	
Huoli lasten arkiliikunnan olemattomuudesta → Lasten fyysinen kunto paranee	Lasten asenne ulkoiluun säällä kuin säällä kehittyy sekä suunnistus- ja hahmotustaidot paranevat
Osoitus, että lapset oppivat nimiä kasveille, sienille jne. ja pystyvät hämmästyttämään tiedoilla myös vanhempiaan → Lasten luonnon tuntemus ja havainnointikyky paranevat	Ryhmähenki ja toisesta huolehtiminen kehittyvät
Kielellinen kehitys ja mielikuvitus paranevat sekä sanavarasto monipuolistuu	Itsenäinen päätöksenteko, oma-aloitteisuus ja päättelykyky paranevat
MITÄ? Tulostavoitteet	
Toimintamalli, jossa liikutaan paljon ja toteutetaan paljon tilaa vaativia leikkejä	Toimintamalli esikoulun pitämiseen metsäluonnossa säällä kuin säällä
Koulutussisältö, jossa luonnon anti otetaan huomioon ja jossa luonnontuntemus, kestävä kehityksen ymmärrys ja ympäristöherkkyys kehittyvät	Toimintamalli ryhmässä toimimiseen, jossa ”heikoin lenkki” määrää tahdin
Koulutussisältö, jossa seikkailulla ja lasten mielikuvitukselle annetaan tilaa	Toimintamalli, jossa itsenäinen päätöksenteko ja päättelykyky haastetaan



MITEN? Toimenpidetavoitteet

Paikasta toiseen liikutaan jalan ja paljon tilaa vaativia leikkejä toteutetaan luonnossa	Ulkona luonnossa ollaan säällä kuin säällä vaihtelevassa maastossa
Luonnon anti huomioidaan jokapäiväisessä toiminnassa. Luonnontunteus opettajille ja sitä kautta lapsille	Ryhmähenkeä ja toisesta huolehtimista korostetaan arjessa
Metsäesikoulussa ei ole leikkivälineitä lapsille. Yhteistä merkityksenantoa korostetaan (keppi voi olla aita, maja, este, luuta jne.)	Päätätelykyky ja sekä itsestä että tavaroista huolehtiminen haastetaan useita kertoja päivässä

Porin Kyläsaarella toimiva ryhmäperhepäiväkoti KaalimaanKakarot ja Porin Ruosniemessä toimiva Päiväkoti Meijumäen metsäesikari asettavat samankaltaisia tavoitteita. KaalimaanKakarot toimii paritalossa, jonka pihapiirissä on eläimiä: hevosia, kanoja, kissoja ja koira. Lähellä on Yyterin luonto. Päiväkoti Meijumäen metsäeskarissa koko eskaripäivä vietetään ulkona ja tukikohtana toimii Kota. Ympäristönä ovat Porin Ruosniemen laskettelurinteet ja lähialueen metsä. Molempien varhaiskasvatusryhmien ympäristöt ovat Green Care -ajattelun mukaisia ja mahdollistavat hienosti lasten luontosuhteen kehittymisen.

Sekä Ruosniemen metsäeskarissa että KaalimaanKakaroiden vaikutustavoitteina voidaan nähdä lasten liikkumisen lisääminen, kunnon ja terveyden paraneminen, luonnontuntemuksen ja havainnointikyvyn paraneminen, mielikuvituksen paraneminen jne. KaalimaanKakaroiden varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ”pyrkimyksenä on, että lapset mahdollisimman paljon kehittäisivät leikkejä ja leikkivälineitä itse vaikkapa pahvilaatikoista ja maitopurkeista ja ulkona luonnon antimista. Näin lapsia kannustetaan kekseliäisyyteen, mielikuvituksen käyttöön, omaan ilmaisuun ja luovuuteen.” (KaalimaanKakaroiden varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Ruosniemen metsäeskarissa tarkkaillaan alueen eläimistöä, kuten sammakoita, sisiliskoja ja peltomyyriä. Niiden elämää tutkitaan ja tietokoneelta etsitään eläimistä lisätietoa. Tavoitteena on luonnon monipuolinen ymmärtäminen.

Palvelumallissa taas lähtökohtana on palvelun arvolupaus. Kuvataan, mitä hyötyä palvelusta on käyttäjälle, mitkä ovat halutut

vaikutukset. Mallissa kuvataan palvelun sisältö, palvelujärjestelmä ja palvelun tuottamiseen liittyvä prosessi. (Polvinen, Pihlajanmaa ja Berg 2012, 30.) Taulukossa 2 on esitetty esimerkki metsäesikoulun palvelumallin osa-alueista.

Taulukko 2. Jaarlin metsäesikoulun palvelumallin osa-alueet (soveltaen Polvinen, Pihlajanmaa & Berg 2012, 34).

Palvelun sisältö	
Mitä tarjotaan?	<ul style="list-style-type: none"> • Paikkaa Jaarlin päiväkodin esikouluryhmässä, jonka pääasiallinen toimintaympäristö on metsäluonto. • Esikouluopetusta luontoympäristössä toteutettavalla toimintamallilla ja opetussisällöllä, jotka korostavat mm. liikuntaa ja luonnontuntemusta ja jossa luonnon anti on otettu huomioon jokapäiväisessä toiminnassa.
Kuka on asiakas?	Asiakkaana ovat lasten vanhemmat/huoltajat ja käyttäjänä esikouluikäiset lapset
Mitä asiakas hyötyy?	Sen lisäksi, että lapset oppivat samat asiat kuin tavallisessa esikoulussa, niin heidän fyysinen kuntonsa, luonnontuntemuksensa, taitonsa huolehtia itsestään ja toisista, kielellinen kehitys, itsenäinen päätöksenteko ja päättelykykynsä kehittyvät.
Palvelujärjestelmä	
Henkilöstö	Päiväkodin johtaja ja kaksi vastuupettajaa
Osaaminen	Luonnontuntemuksen ja hyvän fyysisen kunnon omaavat koulutetut opettajat.
Verkosto	Päiväkodin valmistuskeittiö, joka toimittaa ruoan.
Tilat	Ahvenistonharjun metsä varsinaisena toimintaympäristönä, Ahveniston alueella oleva kota ryhmän tukikohtana, sisäaukio (sisä-wc, varusteiden vaihto- ja kuivauspaikka ja pöytäoppimistila), sisätilat sekä piha Jaarlin päiväkodilla ja Poltinahon alueen liikuntapaikat.
Toimintamallit	Toiminnassa noudatetaan varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetussuunnitelman lisäksi omaa tarkentavaa esiopetussuunnitelmaa, joka on Jaarlin päiväkotien luontokasvatuksen ohjelma. Muuten toiminta on vastuupettajan suunnittelemaa ja lapsilähtöistä. Ulkona ollaan säällä kuin säällä.

Palveluprosessi	
Prosessin vaiheet	Metsäesikoulu esittelee vanhemmille yhtenä vaihtoehtona. Esikoulupäivä luonnossa jaksottuu eri tavalla kuin ”sisäryhmässä”. Havainnointi ja mielenkiinto ohjaavat päivittäistä toimintaa.
Palvelusuhteen syvyys ja luonne	Vanhempien/holhoojien toiveita, ideoita ja kysymyksiä kuunnellaan vanhempainiltojen, päivittäisten keskustelujen ja yhteistoiminnallisten juhlien yhteydessä.

Porin Ruosniemen Meijumäen päiväkodin metsäeskarin palveluprosessi on samantapainen kuin Hämeenlinnan Jaarlin metsäesikoulun palveluprosessi. Malleja voidaan hyödyntää uusien Green Care -palvelukonseptien, kuten metsäeskarien ja luontoläheisten päiväkotien suunnittelussa mutta myös monenlaisten muiden Green Care -palvelukonseptien suunnittelussa.

Meijumäen päiväkodin toiminnasta voit lukea tarkemmin tämän julkaisun artikkelista ”Luontosuhde vahvistuu metsäeskarissa” ja KaalimaanKakaroista artikkelissa ”Päiväkotielämää eläinten parissa”.

LÄHTEET

KaalimaanKakaroitten varhaiskasvatussuunnitelma 2017. <http://www.kylasaari.fi/Aktiviteetteja/KaalimaanKakarat/KaalimaanKakaroitten%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf>

Laaksoharju, T. & Rappe, E. 2010. Children's Relationship to Plants among Primary School Children in Finland: Comparisons by Location and Gender. University of Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24170/HTLaaksoharju.pdf?sequence=2>. 9.9.2013

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille: kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Kansallinen hyvinvointiverkosto. https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf

Soini, K., Ilmarinen K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2011):3.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2016:17. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Varhaiskasvatus vuoteen 2020. Varhaiskasvatuksen neuvottelukunnan loppuraportti 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113634/Selv200772.pdf?sequence=1>



Eino Äijälän ja muiden lasten mielestä
hienointa metsäeskarissa ovat
metsässä oleilu, hienot maisemat,
leikkiminen ja laulaminen.

Luontosuhde vahvistuu metsäeskarissa

Porissa päiväkotiki Meijumäessä toimii metsäeskariki, eli esikoulu, jossa toimitaan lähes kokonaan ulkotiloissa Ruosniemen hiihtokeskuksen mäellä. Jo päiväkotiki Meijumäen edeltäjässä, Ruosniemen päiväkodissa, ulkoiltiin ja liikuttiin paljon lähimetsissä.

Metsäeskareiden käytössä ovat läheinen metsäalue, slalomrinneet, pururata ja kota.

– Metsäeskarissa tehdään luonnossa tehtäviä niin paljon kuin mahdollista. Teetämme esimerkiksi matematiikkaan, äidinkieleen tai luonnon tuntemukseen liittyviä tehtäviä tai ryhmäpelejä, jotka sisältävät erilaisia havaintoharjoitteita, kertoo lastentarhanopettaja Tuija Harju.

Pelien, internetin ja sosiaalisen median valta-aikana lasten liikuminen ulkona on vähentynyt. Lasten luonnosta vieraantuminen näkyy fyysisesti esimerkiksi tasapainon heikkenemisenä. Metsäeskarilaisilla näin ei pääse käymään, sillä lähes koko päivä ollaan liikkeellä ulkona.

– Tavallisissa päiväkodeissa on tietyt standardit esimerkiksi leikkitelineiden koossa, mutta metsäeskareissa ympäri maata ei sellaisia ole. Silti haavereita saattaa sattua vähemmän tällaisessa ympäristössä, jossa lapsi oppii hallitsemaan omaa kehoaan luonnossa.

– Ohjelma pyritään jakamaan vuodenaikojen mukaan. Esimerkiksi kädentaidot ja pienet näpräämiset tehdään syksyisin ulkosalla. Talvisin nautitaan enemmän ulkoilusta, pulkkailusta ja käydään esimerkiksi Ruosniemen koululla luistelemassa.

Kota toimii tukipisteenä, jossa tehdään kynätehtäviä ja ruokailaan. Ruoka ja astiat tuodaan valmiiksi lämpölaatikoissa. Kovimmilla pakkasilla metsäeskariki saa käyttää hiihtokeskuksen kahvilaa tilana.

– Rankkasateellakin ollaan ulkona. Lapsilla ja aikuisilla on aina kurahousut märän sään varalle. Vanhemmille ehkä raskainta tässä on se, että lapsella tulee olla aina mukana varakintaita, vaatteita,



Metsäeskarilaiset Selma
Vuonokari ja Adele
Ristolainen pulkkailemassa.
Metsäeskarissa ollaan ulkona
säällä kuin säällä.

fleece talvella ja syksyllä kahdet kengät eli kumisaappaat ja kevyemmät kengät.

Luonnossa tapahtuva toiminta edistää lasten mielikuvituksen kehittymistä, kun leikkikalujen sijaan käytetään erilaisia luontomateriaaleja ja vapaata leikkiä on paljon. Havainnointiherkkyys kehittyy, kun seurataan luontoa.

– Mielikuvitus ja leikit syntyvät lapsilta ihan eri tavalla tuollaisessa ei valmiissa ympäristössä. Täällä on se ihanteellista, että leikit voivat aina jatkua, eikä leikki lopu niin, että se tulisi kerätä pois. Metsäeskarissa korostuu ”tartu hetkeen” -ajattelu, sillä täältä löytyy eläimistöä, kuten sisiliskoja, peltomyyriä, sammakoita. Eläinten elämää tutkitaan ja etsitään tietokoneelta lisätietoa niistä.

Metsäeskarissa opitut sosiaaliset ja omatoimisuustaidot ovat todella tärkeitä kouluun mentäessä. Siksi ne on huomioitu hyvin.

– Metsäeskarissa on erittäin tiivis porukka ja lapset turvaavat toisiinsa nopeasti. Esimerkiksi kouluista on tullut hyviä terveisiä, että lapset ovat edelleen tiiviisti yhdessä ja auttavat aina toisiaan, kun voivat. Lisäksi he ovat koulussa innokkaita, idearikkaita, omaavat hyvän mielikuvituksen ja jaksavat hyvin.

”Lähes koko päivä ollaan liikkeellä ulkona.

Green Care varhaiskasvatuksessa

- Green Care on luontoon liittyvää toimintaa, jolla voidaan edistää ihmisten hyvinvointia ja voimavarojen löytymistä.
- Tutkimusten mukaan luontoympäristössä lapsi voi kokea vapautta, seikkailua, esteettisyyttä, aistikokemuksia, tunteita, yhteyttä ja erillisyyttä eli kokonaisvaltaista kokemista, mikä on tärkeää ja eteenpäin vievää lapsen kehityksen kannalta.
- Lapsuus on otollista aikaa luontosuhteen kehittymiselle. Lapsena omaksuttu luontosuhde vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen jo lapsuudessa ja voi toimia suojaavana tekijänä myös nuoruudessa, aikuisuudessa ja vanhuudessa.
- Varhaiskasvatuksen ja Green Care -toiminnan tavoitteet kulkevat käsi kädessä – Green Care voi hyvin palvella varhaiskasvatuksen tavoitteita.

Päiväkotielämää eläinten parissa

Green Care varhaiskasvatuksessa:
Ryhmäpäiväkodin arkeen
kuuluvat luonto ja eläimet.

Porin Kyläsaarella toimii luonnonläheinen ryhmäpäiväkotikoti KaalimaanKakarat. Ryhmiksessä työskentelee kaksi hoitajaa, lastentarhanopettaja Satu Hukka sekä perhepäivähoitaja Anne Niemi. Molemmat ovat aikaisemmin olleet yksityisiä perhepäivähoitajia. Unelma luonnonläheisen päiväkodin perustamisesta toteutui, kun Niemi perheineen muutti Kyläsaarella sijaitsevaan paritaloon.

Pihapiirissä asustelee hevosten ja kanojen lisäksi neljä kissaa ja koira. Haastattelua tehdessä pöydällä vilkkui hautomakone, jolla haudotaan munista tipuja.

Kun nykypäivänä lapset liikkuvat entistä vähemmän ja vieraantuvat luonnosta, KaalimaanKakaroissa on päinvastainen meininki. Lapset pitävät erityisesti vapaasta olostas metsässä, sillä he saavat itse leikkiä ja kiipeillä kykynsä mukaan. Hukka ja Niemi eivät kiellä tai rajoita lapsilta liikaa asioita, vaan esimerkiksi lapsen puuhun kiivetessä he varmistavat kiipeämistä ja kysyvät uskallusta kiivetä ylemmäs.

– Metsäretkillä pyrimme aina menemään erilaisiin maastoihin esimerkiksi rannoille, lintutorneille tai pitkospuille. Maasto tällä alueella on erittäin hyvä erilaisille aktiviteeteille, kertovat Hukka ja Niemi.

– On tärkeää, että ulkona oleillessa lapset oppivat luonnollisia asioita. Esimerkiksi lapset näkevät, kun kissa syö hiiriä. Monille tällai-

” Lasten mielikuvitus
kehittyy luonnossa
oleilun avulla.



Susanna Uolia

Eino Vallinen ja Sofia Lamminpää kokoavat mielellään nuotiota hoitajansa Anne Niemen ja Frans Joutsenvirran kanssa.

set asiat saattavat olla jopa kauhistuksen asioita, vaikka ne ovat kuitenkin ihan normaalia elämää.

Ryhmiksessä pyritään olemaan ulkona niin paljon kuin mahdollista. Kesäisin syödäänkin ulkona ja sisällä käydään vain päiväunilla.

– Olemme huomanneet myös, että sisätiloissa lapset eivät yleensä ihmettele ja kysele yhtä paljon kuin esimerkiksi metsäretkillä, jolloin kysymyksiä tulee jatkuvasti. Lasten mielikuvitus kehittyy luonnossa oleilun avulla. Luonto myös rauhoittaa lapsia.

Lasten päiväunien aikaan kissat menevät yleensä lasten viereen nukkumaan. Koska eläimet kuuluvat osaksi jokaista ryhmiksen päivää, ei eläimille allergisia lapsia ole voitu ottaa ryhmään.

– Olisi epäreilua allergista lasta kohtaan, ettei hän voisi touhuta samalla tavalla eläinten kanssa kuin muut lapset, perustelevat Hukka ja Niemi.





Kirjoittajaesittelyt

Kirjoittajat

Maarika Iijolainen (FL) on Satakunnan ammattikorkeakoulun yritysviestinnän lehtori. Hän toimii SAMKin Green Care -tiedonvälityshankkeen tiedottajana. Iijolaisen kiinnostuksen kohteina ovat kasvihuoneviljely ja puutarhanhoito.

Jaana Ruoho (KTM) toimii Satakunnan ammattikorkeakoulussa matkailun koulutusohjelmassa lehtorina ja Green Care -tiedonvälityshankkeen projektipäällikkönä. Työhön kuuluu myös kehittämishankkeiden suunnittelu matkailuliiketoiminnan tutkimusryhmässä. Kiinnostuksen kohteita ovat mikroyrittäjyys, vihreän liiketoiminnan kehittäminen ja Green Care.

Kirsi Salonen (PSM) on laillistettu psykologi ja psykoterapeutti, eko- ja ympäristöpsykologi. Salonen toimii projektitutkijana Jyväskylän yliopistossa ja kirjoittaa väitöskirjaa aiheesta luontoympäristö psyykkisenä kokemuksena.

Susanna Uolia on restonomi (AMK) -opiskelija, joka on harjoittelijana Satakunnan ammattikorkeakoulussa palveluliiketoiminnan osaamisalueella.

Tämän koontijulkaisun artikkelit on aiemmin julkaistu seuraavissa medioissa:

Luonnon hyvinvointivaikutukset Green Care -toiminnassa

- Green Care -tiedonvälityshankkeen verkkosivut
www.gcsatakuntasamk.fi 2016

Green Care lisää työhyvinvointia

- Satakunnan Viikko 7.12.2016

Luontovoiman palveluita kehitetään Satakunnassa

- AMK-lehti / UAS journal 19.5.2017

SAMK vauhdittaa matkailun yritysryhmiä – ensimmäinen Merikarvialle

- Satakunnan ammattikorkeakoulun verkkosivut 7.4.2017

Green Care lisää maaseudun yritysten palveluvalikoimaa

- Farmi-lehti 3/2017

Stressi jää metsään

- Kokemäkeläinen 19.12.2016

Esteetön aistipolku tuo lapsuuden mieleen

- Kankaanpään Seutu nro 49/2016

Ali-Unkin tilalta voi saada lammaskaverin

- Satakunnan Viikko 5.4.2017

Hevoset ovat hyviä läsnäolotaidon opettajia

- Satakunnan Viikko 29.3.2017

Luontosuhde vahvistuu metsäeskarissa

- Satakunnan Viikko 8.3.2017

Päiväkotielämää eläinten parissa

- Porilainen 16.3.2017

Julkaisemattomat

Metsäluonnon kokeminen elvyttävänä palautumiskeinona

Green Care varhaiskasvatuksessa

**Millaisia ovat
Green Care -toiminnan
hyvinvointivaikutukset?**

**Millaista Green Care
-yrittäjätoimintaa on
Satakunnassa?**

**Miten Green Carea
voidaan hyödyntää
varhaiskasvatuksessa?**

Julkaisu luo katsauksen erityisesti Green Care -yrittäjyyteen Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulun Green Care -tiedonvälityshankkeessa tuettiin Green Care -yrittäjien verkostoyhteistyötä ja edistettiin yritysyhteistyön hakuja 1.11.2015–28.2.2018. Hankkeessa syntyi myös tämä julkaisu.

ISSN 1457-0696 | ISBN 978-951-633-226-3 (painettu)

ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633-227-0 (verkkopainettu)

